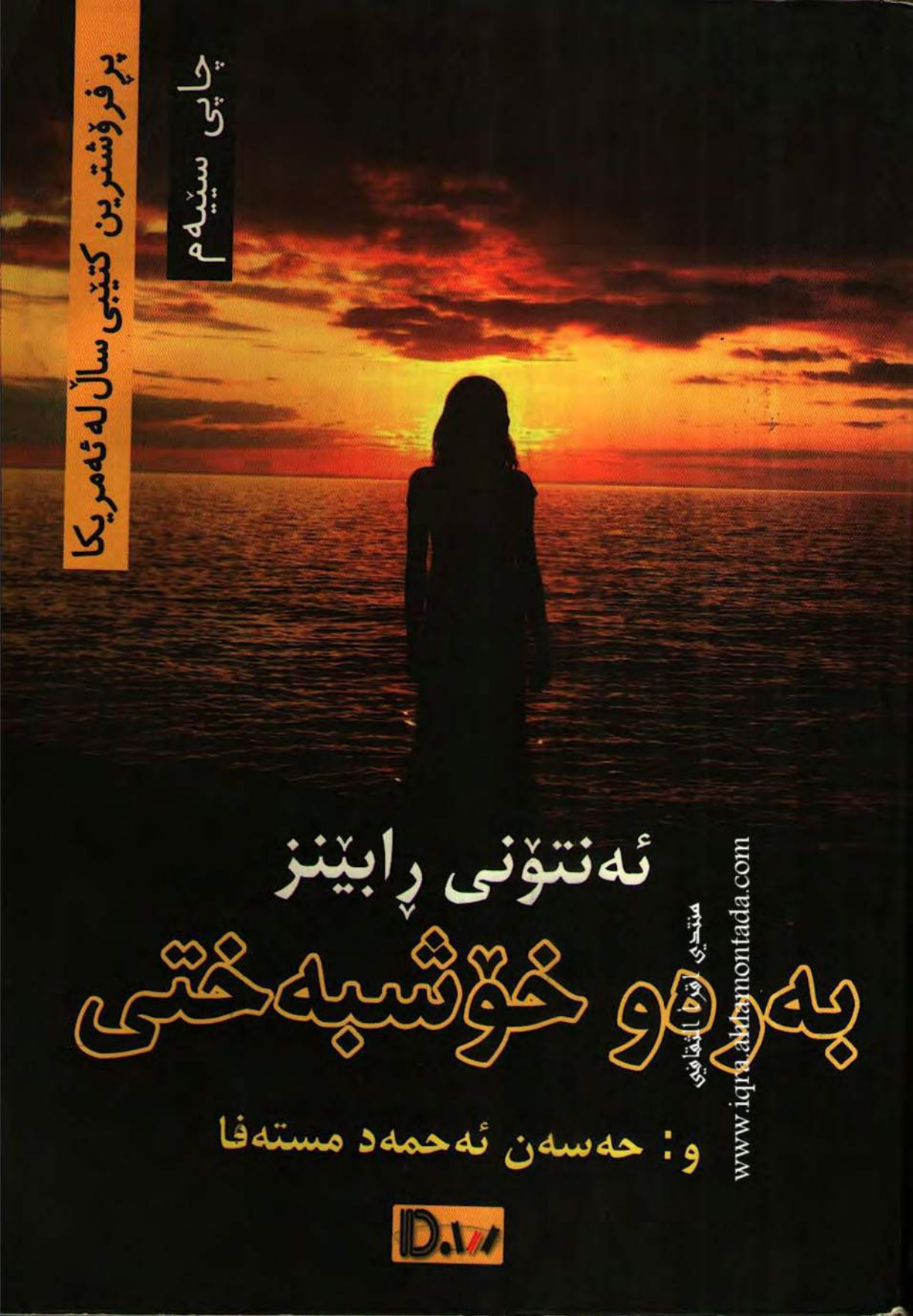


چاپی سێیەم

پرفرۆشترین کتێبی ساڵ لە ئەمریکا

بەرەو خۆشبەختی

ئەنتۆنی ڕابێنز

و: حەسەن ئەحمەد مستەفا

منتدى اقرأ الثقافي

www.iqra.ahlamontada.com

D.١٧

بەرەو

خۆشبەختی

توانای بێسنوور

نووسینی: ئەنتۆنی ڕابینز
وەرگێڕانی: حەسەن ئەحمەد مستەفا

دەزگای چاپ و بڵاوکردنەوەی
ڕۆژهەڵات

خاوەنی ئیمتیاز

کەژاڵ ڕەفیق

سەرنووسەر

حەسەنی دانیشفەر

Email: h.daneshfar@yahoo.com
Mob: 0750 449 3561
هەولێر - شەقامی ئاراس - کۆڵانی سینەما سیروان

پێشکەشە بە:

دایکم،

هاوسەرم تروسکە

سارا و بارز و ئەلەند....

ناوی کتێب: بەرەو خۆشبەختی

نووسینی: ئەنتۆنی رابینز

وەرگێڕانی لە فارسییەوە: حەسەن ئەحمەد مستەفا

بەرگ و دیزاینی ناوەوە: ئاگری باڵەکی

تایپ: ئاکار جەلیل کاکەوەیس

پێداچوونەوەی چاپی سێیەم: سەرهەد زرار کەریم

ژمارەی سپاردن: لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتیەکان ژمارە (٤٨٦) ساڵی ٢٠٠٦ دراوەتێ

تیراژ: ١٥٠٠

نرخ: ٦٠٠٠ دینار

چاپ: سێیەم - هەولێر ٢٠٠٩

چاپخانە: رۆژهەڵات - هەولێر

پێڕست

ناساندن ٥

پێشەکی دوکتور بلانکارد ١٠

پێشەکی سێرجیسۆن وینتێرز ١٢

بەشی ١ ـ ئامرازی توانامەندان ١٥

بەشی ٢ ـ جیاوازییەك کە جیاوازی بەدی دێنێ. ٤١

بەشی ٣ ـ "هێز"ێك کە لە حاڵەتی رۆحی پەیدادەبێ" ٥٩

بەشی ٤ ـ مرۆڤ، ئەو شتەیە کە باوەڕی پێیەتی ٨٠

بەشی ٥ ـ حەوت باوەڕی پێچەوانە* کە دەبنە هۆی سەرکەوتن. ٩٩

بەشی ٦ ـ "زاڵ"بوون بەسەر "زەین"دا: چۆن "بیر"ەکانمان جڵەو بکەین؟! ١١٦

بەشی ٧ ـ پێکهاتەو ڕێکخستنی هۆکارەکانی سەرکەوتن ١٥١

بەشی ٨ ـ چۆن ستراتیژی کەسانی تر بناسین. ١٦٨

بەشی ٩ـ چالاکی جەستەیی (فیسیۆلۆژی): ڕێگای خۆشبەختی ١٩٢

بەشی ١٠ ـ وزە: سووتەمەنی دابینەمۆی خۆشبەختی ٢١٠

بەشی ١١ ـ لابردنی گرفت و کۆسپەکان: ئێوە چیتان دەوێت؟ ٢٤١

بەشی ١٢ ـ هێزی وردبینی و ڕاشکاوی ٢٦٥

بەشی ١٣ ـ موعجیزەی خۆشەویستی ٢٨٢

بەشی ١٤ ـ سنوورەکانی خۆشبەختی: چوارچێوەکانی زەینی ٣٠٠

بەشی ١٥ـ "چۆن بەسەر کۆسپ و تەگەرەکاندا زاڵ بین و گرفتەکانیش چارەسەربکەین." ٣٢٤

بەشی ١٦ ـ چاککردنەوەی چوارچێوەکانی زەین: هێزی بەرجەستەکردن ٣٣٩

بەشی ١٧ـ پاڵپشتەکانی زەینی: "ڕۆڵی کۆیادی لە سەرکەوتندا" ٣٦٠

بەشی ١٨ـ پلەبەندبوونی بەهاکان (بڕیاری کۆتایی دەربارەی سەرکەوتن) ٣٧٩

بەشی ١٩ ـ پێنج کلیلی سامان و خۆشبەختی ٤٠٨

بەشی ٢٠ـ بەدیهێنانی ڕەفتارەکان، هێزی ڕازیکردنی ئەوانیتر ٤٢٣

بەشی ٢١ ـ "خۆشبەختی ڕاستەقینە" ،"تێکۆشانی مرۆڤایەتی" ٤٤٢

فەرهەنگۆك ٤٥٥

ناساندن

ناوبانگی ئەنتونی ڕابینز، ئەمریکاو کەنەداو زۆربەی وڵاتانی ئەورووپای تەنیوەتەوە لەکاتێکدا، چەند ساڵێك لەمەوبەر نەك هەر کەس نەیدەناسی، بەڵکو هەژاری و نەداری ئەوی نغرۆ کردبوو، لە ماوەیەکی کورتدا توانی ببێتە خاوەنی سامان و سەرکەوتن و ناوبانگێکی کەم وێنە بەدەست بهێنێ بە شێوەیەکی بەرچاویش لەبوارگەلی ڕۆشنبیری، فێرکردن و تەندروستیدا ببێتە سەرچاوەی خزمەت گەیاندن.

لە ژیانی سێ دەیەی خۆیدا، گەلێك خزمەتی جۆراوجۆری پێشکەشی خەڵکی کرد، خزمەتەکانی لە بوارەکانی چارەسەری دەروونی خێراو، لەبواری بیر و هزر و هەروەها ترس و دڵەڕاوکێی بێ هۆ و ڕەواندنەوەیاندابوو، لە شارە جیاجیاکان دەستی کرد بەپێشکەش کردنی وتاری بە پێز و هەروەها لەسەر شاشەی تەلەفزیۆن بۆ بینەران قسەی دەکردو دانانی خولی هاوینی بۆ قوتابیان دەست پێ کرد و سیمیناری ڕێکوپێك بۆ لایەنگرانی ئەنجامدان و بەهێزکردنی ورە و چالاك و بەگور کردنی ئەم بوارانەی بەرهەم دارن بۆ خەڵك و دەیان چالاکی خێرخوازی و هی دیکەشی ئەنجامدان، ئەوانە بەشێك بوون لە کارە بەنرخ و بەرهەم دارەکانی ئەنتونی ڕابینز.

ئەو لە ساڵی ١٩٦١ لە بنەماڵەیەکی هەژارو نەدار چاوی بە دنیا هەڵێناوە، دوای دوازدە ساڵ خوێندن و کارکردنێکی زۆر بەلام بێ ئەنجام بوو، لە تەمەنی ٢٢ ساڵیدا لە شوقەیەکی ٤٠ مەتری بچووکدا دەژیا، ژیانێکی بەتەنها و ڕەبەن، بە گوتەی خۆی ناچاربوو قاپ و پێویستی خواردنی خۆی هەر لە گەرماوەکەیدا بشوات. جگە لە گرفتی ئابووری، لە ئەنجامی زۆرخواردن و چلێسی و بەدخۆراکییەوە، کێشی زیاتر لە ١٢٠ کیلۆبوو، ئەم قەڵەوییە ئەوی دووچاری تەمبەڵی و بێ هێزی کردبوو، هەمیشە خەواڵو و داهێزاوبوو، سەرەڕای ئەم کەشەی تیایدا دەژیا، هەمیشە لە دنیای خەیاڵی خۆیدا دەژیا، و تیایدا خاوەنی باڵەخانەی گەورە و جوان لە ڕۆخی دەریای نزیك بەدارستانێکی سەوز بوو، هەرواش هاوسەرێکی شایستە و جوان و ئۆتۆمبیلێکی گران نرخ و دام و دەزگای خەیاڵاوی بۆ خۆی بەرجەستە دەکردن.

وبستی دژی قەڵەوی خۆی خەبات بکات و سەرەتاش بۆ گەیشتن بەم ئامانجە دەستی بە خوێندنەوەی چەند پەرتووکێك کرد، هێندەی نەبرد خوێندنەوەیانی بەبێ سوود زانی و بەلاوەی نان، پەنای بۆ ڕێگەی تر برد، بیری لەوە کردەوە کەسێك پەیدا بکات لە هەموو لایەنێکەوە خاوەنی ڕێکوپێکی و تەندروستی و کێشی گونجاو بێت، تاکو بیر و هزر و هەڵسوکەوتی ئەو و شێوازی خواردن و چۆنیەتی دەستەبەرکردنی جەستەیکی ڕێکوپێك لەو کەسەوە پەیڕەو بکات و فێربێت، ئەم جۆرە هەوڵدانەی سەرکەوتوو بوو، بۆیە توانی لە ماوەی کەمتر لە دوو مانگ بەبێ کەم کردنەوەی خۆراکییەوە بە ڕێگەی چارەسەری دەروونی و کۆنترۆڵکردنی بیر و زەینی نزیکەی ١٥ کیلۆ لە کێشی خۆی کەم بکاتەوە، و بە وەبەرچاوگرتنی بەرزی بەژنی، کە نزیك دەبوو لە ٢ مەتر، بوو بە خاوەنی باڵایەکی جوان. سەرکەوتنی ئەو لەم تاقی کردنەوەیەدا، ئەنتۆنی هێنایە سەر ئەم باوەڕەی لە هەر شوێنێ بخوازێت دەتوانێ ئەم ئەزموونە بەسەر هەر کەسێکدا جێبەجێ بکات.

پێی وابوو بۆ دەستەبەرکردنی کێشی گونجاو و جەستەیکی جوان و ڕێکوپێك، دەبێ بیر و هەڵسوکەوت و خەسڵەتەکانی کەسێك کە خاوەنی جەستەی ڕێك و کێشی گونجاوە بناسین و بزانین، ئەم کەسە چۆن و چەند و چ دەخوات؟ پاشان بیکەینە سەرمەشقی خۆمان بۆ ئەوەی بەم ئامانجە بگەین کە ئەو کەسە پێ ی گەیشتووە، گەیشتە ئەو بڕوایەش کە شێوازی مێشك و دەماغ - "عەسەبی" هەموو خەڵك کەم و زۆر لە یەکتر دەچێت، لەبەرئەوە دەگەینە ئەم بڕوایەی کە ئەگەر کەسێك لە شوێنێکی دووری سەرئەم زەویە توانیویەتی کارێکی گەورە ئەنجام بدات ئەوا ئێمەش کە خاوەنی هەمان پێکهاتەی دەماغین، دەتوانین ئەم کارە ئەنجام بدەین و دەتوانین چۆنیەتی بیرکردنەوەو هەلسوکەوتمان وەکو ئەو بسازێنین، و ڕێگەیەك کە پیایدا گوزەری کردووە تاقی بکەینەوە.ئەم شێوازی بیرکردنەوەیەی بەکارهێنا و خەڵکانی دیکەشی فێرکرد و لەسەری تاقی کردنەوە و هانی دان ئەم کارەبکەن، دەسکەوتەکانی ئەم بوارەی خستە ژێر چاودێری و لێکۆلینەوەوە تاکو بە شێوەیەکی ڕاست و دروست ئەم ڕێبازە لای خەڵکی بڕوای بەدەست هێنا.

دەستی بە خوێندنی سەرچاوەکانی دەروونناسی کرد، بەشداری لە خولی زانستی لەگەڵ مامۆستایانی ئەم زانستەدا کرد، بە هونەرێکی تازە وەکو (بەرنامەرێژی عەسەبی- وتاری) و ڕێگەی بەدەست هێنانی ئەنجامی کارەکان ئاشنابوو، ئەم ڕێ و جێیانەی لەسەر کەسیەتی خۆیی و هاوڕێیەکانی تاقی دەکردنەوەو ئەنجامی بەرچاویشی دەست دەکەوت، هێدی هێدی سەرنجی خەڵکی بۆ لای خۆی ڕادەکێشا.

ساڵی ١٩٨٤شێوازی تازەی دەروونناسی لەسەر چەند لە قارەمانانی وەرزشی تاقی کردەوە، کە کاردانەوەی ئەم کارەش لە یارییەکانی ئۆڵمپیکی ١٩٨٤ بەرچاوکەوت، پاشان هێزی نیزامی سوپای ئەمریکی بۆ بەرجەستەکردنی شێوازەکانی تازەی فێریوون، داوای هاریکاریان لێ کرد، و لە کاتی دەستبەکاربوونی لەم بەرنامەیە ئەوە تێگەیشت، کە سوپای ئەمریکی کەموکوڕی زۆریان لە شێوازی فێرکردندا هەیە و دەتوانن بەم ڕێگە تازەیە بەماوەی "نیوە" کەمتر لە کاتی جاران ئەنجام بەدەست خۆیان بخەن.

پاشان لەبوار گەلی ڕۆشنبیری و فێرکردن و تەندروستیدا ئەمریکا ڕێکەتنامەیەکیان لەگەڵدا مۆرکرد، کە ئەگەر بتوانێت جێبەجێی بکات، مووچەیەکی بەرچاوی بۆ دابین دەکەن، ئەو نەك هەر توانی ماوەی خولەکانی فێریوون بۆ کاتی نیو ئەوەندەی پێشوو دابەزێنێ، بەڵکو توانیشی ڕادەی دەرچووان بەرزتر بکاتەوە لە نزیکەی ٧٠٪ی جاران بۆ ١٠٠٪ی ئێستە. لەگەڵ وەبەرچاوگرتنی ئەم ڕاستییە کە ئەنتۆنی ڕابینز تەقەکردنی نەدەزانی و لەچەك بێزار بوو، بەڵام پاڵنەری هەرە سەرەکی لەم کارەیدا زانیاری دەروونناسی و وتەی کاریگەر و زانیاری تەواو بوو لەسەر چۆنیەتی فێرکردن و ڕاهێنانیاندا. ئەم سەرکەوتنانەی بە دەستی هێنان دەسکەوتی ماددی و مەعنەوی گەورەی بەدواوە بوون، خێرایی سەرکەوتنەکانی زووتر و خێراتر لە جاران بوو بە هەموو ئەو ئاواتانەش گەیشت کە لە خەیاڵەکانیدا ڕیزی دەکردن، لەماوەی کەمتر لە دوو ساڵ ژیانی هاوسەری لەگەڵ کچێکی بە دڵی خۆی پێکهێنا و کۆشکێکی جوانی لە کەنارە ڕازاوەکەی (سان دیاگۆ) کڕی، کە لایەکی ڕوو بە دەریا بوو، بووش بە خاوەنی ئۆتۆمبیل و پێویستییەکانی تری ژیانی خەیاڵاوی پێشووتری.

بە یارمەتی هاوڕێیەکانی کارگەیەکی دامەزراند کە ناویان نا (دامەزراوی ڕابینز)، ساڵانە دەیان هەزار کەسی تێدا پەروەردە دەکردن، لە شارە جۆراوجۆرەکانیش لە ڕێگەی گرێدانی سیمینار یان پێشکەشکردنی وتار و چالاکی کاری دەکرد بۆ مندالان و گەوران بەرنامەی بەهێزی دادەنا بۆ ئەوانەی کەم ئەندامن یان لە ڕووی مێشك بیرکۆڵن وانەی تایبەتی هەبوو.

بە شێوەی چارەسەری دەروونی تایبەت بە خۆی، چەندین کەسی لە بێ ئومێدی و داماویی‌ەوە لە ترس و ترس لە تاریکی و ترس لە کۆمەڵ و لە بەرزایی و هتد.. ڕزگارکرد.

لە سەردانەکانیدا بۆ زۆربەی وڵاتانی دنیا، لە ناوەندە جیاوازەکاندا خەڵکانێکی زۆر لە سەرەك کۆمار، بازرگانان، بەڕێوەبەران و خاوەن پیشەی جۆراوجۆر و کەسانی تر کەڵکیان لە ڕاوێژەکانی وەردەگرت و بەردەوام سیمینارەکانی پڕ لە گوێگریوون، و بەشداربیان تیایدا دەکرد، ڕاگەیاندنەکان و بەرنامەی حەفتانەی تەلەفزیۆنەکانیش هاوکاریبوون و بیروباوەڕەکانی بڵاودەکرانەوە. شتێك کە زۆر سەرنجی ڕاگەیاندن و گۆڤارەکانی بۆ لای خۆی ڕاکێشا، چۆنیەتی تێپەڕین بوو بەسەر ئاگردا کە ماوەیەکی کەمی بەرنامەکانی خۆی بۆ تەرخان کردبوو، قوتابیانی لەسەر ڕادەهێنا.تا ئێستەش ملیۆنان بینەر لە ڕێگەی تەلەفزیۆنەکانەوە ئەم بەرنامانە دەبینن.

ئەنتۆنی ڕابینز لە ساڵی ١٩٨٦ کە تەمەنی نزیکەی ٢٥ ساڵ بوو بەرهەمی بیروباوەڕ تاقیکردنەوە پراکتیکییەکانی خۆی لە پەرتوکێکدا بە ناوی (بەرەوخۆشبەختی) بە چاپ گەیاند، ئەم پەرتووکە نهێنی سەرکەوتنی خۆی و زۆر کەسی تر ئاشکرا دەکات، لە ساڵی ١٩٨٧ زۆرترین کڕیاری هەبووە و لە هەموو پەرتووکەکان زیاتری لێ فرۆشراوە. کە لێرەدا وەرگێڕانی ئەم پەرتووکەتان پێشکەش دەکەین.

لە وەرگێڕانی ئەم پەرتووکەدا هەوڵدراوە زمانێکی سادە و ساکار کە هەموو کەسێك لێی بەهرەمەند بێ بەکاربهێنرێت. هەروەها هەوڵی ئەوەش دراوە دەستەواژەی شارۆ نابەڵەد و نەناسراو و هەندێك زاراوەی تایبەتی و ئاڵۆز بەکارنەیەت و لە هەر شوێنێ کە وەرگێڕ هەستی بە شیکردنەوە کردبێت لە خوارەوەی لاپەڕەکە

نووسیویەتی و هەروەك چۆن شێوەی نووسینی هەندێك لە ناوەکان و وشەکانی ئینگلیزی وەك خۆی نووسراوەتەوە.

"لە وەرگێڕانی بۆ سەر زمانی دەوڵەمەندی کوردی هەوڵم داوە هەمان سادەیی و ساکاری لە چۆنیەتی وەرگێڕاندا بپارێزم، تاکو هەموو کوردێکی دەروون بریندار سوودی لێ وەربگرێت، چ ئەوانەی دەیخوێننەوە چ ئەوانەی بۆشیان دەخوێنرێتەوە. وەرگێڕی کوردی."

بە وەبەرچاوگرتنی ئەوەی کە ئەم پەرتووکە، ئەمانەتی نووسەرە لای وەرگێڕ، بۆیە شێوازی پێ نووسراوی نووسەر وەبەرچاوگیراوە، تەنیا لە هەندێك جێگە نەبێ کە لەبەرجیاوازی فەرهەنگی و سەرنجی دیکە بەشێك لە بابەت و مەسەلەکان لابراوە، بەلام هەوڵیشدراوە زیان لە ناوەڕۆکی بابەتەکە نەدرێت. ئاواتەخوازی سەرکەوتنی هەموو هاوولاتیانم لەکارو بەرنامەکانیاندا، لەگەڵیدا چەند ڕستەیەك لە کۆتاییەکانی ئەم پەرتووکە لێرە دەخەمە بەرچاوتان. (داواتان لێ دەکەم کە ژیانتان هاوشێوەی شاکارێکی بێ وێنە دەربهێنن و تێکەلی ئەو کۆمەڵە کەسانەبن کە بەوپەری بریارەوە کار ئەنجام دەدەن) ئەوانە نموونەی بالآن بۆ مرۆڤایەتی، هاندەرو سەرمەشقی سەرکەوتنی ژیانی من سەربوردەو ئەزموونی ژیانی ئەو کەسانەیە کە تواناو بیرو هۆشی خۆیان بە دروستی بەکارهێناوە، و سەرکەوتووبوون بەدوای ئەنجامی تازەوە بوون و بەدەستیان هێناوە جا چ بۆ خۆیان بووبێ یان بۆ کەسانی تر، لەوانەیە ڕۆژێك بێت ژیانی ئێوە بکەمە نموونەو بۆ کەسانی تری باس بکەمەوە، لە کاتێکدا ئەم پەرتووکە واتان لێ بکات بەرەو ئەم ئاواتە بچن، ئەوا خۆم بە خۆشبەخت دەزانم.

وەرگێڕی فارسی

پێشەکی دوکتور بلانکارد

زۆرم پێ خۆش بوو کاتێك ئەنتونی ڕابێنز داوای لێکردم پێشەکییەك بۆ پەرتووکی (بەرەو خۆشبەختی) بنووسم، لەبەر چەند هۆیەك لە سەرویان ئەوەبوو، کە ئەنتونی لاوێکی بلیمەتە، یەکەم دیدارم لەگەڵیدا لە ساڵی ١٩٨٥ بوو، ئەو کاتە بوو کە بۆ بەشداری لە یاری گۆلف چووینە (پالم سپرینگز–palm springs) دوا نیوەڕۆیەك لەگەڵ هاورێیانی یاری گولف پیاسە و قسەوباسمان دەکرد، بۆ خواردنی نیوەڕۆ من و هاورییەك بەناوی (کیت پانچ–Kaith Punch) لە یاریگا کەدەرچووین، لەسەر ڕێگەکەمان تابلۆیەك کەلەسەری نووسرابوو(سیمیناری : ڕۆیشتن بەسەر ئاگردا) لەلایەن ئەنتونی ڕابنیزەوە سەرەنجمانی ڕاکێشا، لەسەر تابلۆ هەڵواسراوەکە نوسرابوو، هێزە دەروونییەکانتان بەرەڵا بکەن. ناوبانگی ئەنتونیم بیستبوو ئەوەش سەرەنجمی زیاتر بۆ بابەتەکە ڕادا، هەرچەندە ڕەوشی من و هاورێیەکەم زۆر لەبار نەبوو تا بەسەر ئاگرو پشکۆی خەلووزی بەردین دابڕۆین بۆ یە بریارماندا تەنها بۆ سەیرکردن بچین.

ئەوشەوە بە چاوەکانی خۆم دیتم کە بۆ ماوەی چوار دەمژمێرو نیو بەهێزە ناسروشتییەکەی خۆی کۆمەڵێك کەسی وەك (بەرێوەبەر– پزیشك – مافپەروەر– ئافرەتی ماڵەوە) و لە هەموو جۆرەکانی تری بەخۆی سەرسام کردووە، ئەوەش نەك لەبەر ئەوەی سحروجادوویان بۆ بکات، نەخێر،!! لەبەر ئەوەی بەسەرنج و ڕووخسارە دڵگیرەکەی و بە زانیارییە فراوانەکانی لەسەر دەروونناسی و بەهەڵسوکەوتی مرۆڤانەی لەگەڵ بەشداربووان هەمووانی بەسەر جێگەکانیەوە مت کردبوو، ئەم سیمینارە دڵنەواییترین و خۆشترین سیمینارێك بوو کە من لە ماوەی بیست ساڵ خوێندنی بەرێوەبەریمدا بینیبووم. لە کۆتایی سیمینارەکەدا کە جگە لە من کیتی هاورێم و ئەوانی تر هەموو توانیان بەشداری بکەن، بەسەر ڕووبەرێك لە زەوییەکە کە بە

ڕێژەیەکی زۆر لە خەڵووزی بەردینی گەرم و سوورەوەبوو داپۆشرابوو و درێژاییەکەی ٥ر٤ مەتربوو. بەسەریدا لێ تێپەرین نەسووتان و هیچ چەشنە زیانێکیشبان پێ نەگەیشت، ئەم شتە تاقیکردنەوەیەکی سەیربوو کە قەت لەبیری ناکەم.

ئەنتونی، ئاگر وەك ڕەمزێك بەکار دەهێنێ، هیچ مەبەستێکی سحربازانەو جادوکارانەی لە پشت نییە، بەڵکو دەیەوێت فێریان بکات لە ڕێگەی ئامرازەکردارییەکانەوە و بە کەڵك وەرگرتن لەم ئامرازانەش دەتوانیت لە شوێنی بێ هودەیی و ترس و ڕاڕایی و نیگەرانی، سەرکەوتن و کارو کردەوەو هێزی ڕاستەقینە بەرجەستە بکات.یەکەم هۆی دڵخۆشبوونم بە نووسینی ئەم پێشەکیە پێشکەشکردنی ڕێزێکی زۆرە بۆ ئەنتونی ڕابنیز وستایشی دەکەم. هۆیەکەی تری ئەم دڵخۆشبوونەم ئەوەیە کە پەرتووکی (بەرەو خۆشبەختی) دەربرو بەڵگەی تەنیا بێژەرێك نییە کە هاندان و دڵخۆشی بخاتە ناو ئامادەبوانەوە، بەڵکو (بەرەو خۆشبەختی) بەرزی هۆش و ئەندێشەی ئەنتونی بۆ هەموو کەسێك ڕوون دەکاتەوە. لە تەمەنی ٢٥ ساڵیدا یەك لە شارەزاکانی بەرنامەکانی بەشی دەروونناسییە، بەلای منەوە بابەتەکانی ئەم پەرتووکە ڕێگەی بنەڕەتین بۆ بەرەو پێشەوەچوون و بەهێزبوونی تواناکانی مرۆڤ بۆ گەیشتن بە ئامانجەکان. بۆیە هەر کەسێك، گەر بیەوێت بە ئامانجی بەرز بگات. بیرکردنەوەکانی ئەنتونی لە بواری تەندروستی، هەوڵدانی بێ ماندووبوون، بۆی پێویستین. هیواخوازم ئەوەندەی من لە خوێندنەوەی بەرەو خۆشبەختی سوودمەندبووم ئێوەش هەمان قازانجی لێ ببینن، هەر چەندە ئەم پەرتووکە درێژترە لە پەرتووکی (بەرێوەبەری یەك دەقیقەیی)، بەلام هیوادارم تا کۆتایی بیخوێننەوە، تاکو لە ئەندێشەکانی نووسەر کەڵك وەرگرن و توانا دەروونییە گەورە و بەهێزەکان لە دەروونتاندا بەکار بخات

Kenneth Blanchard

The one minute Manager نووسەری کتێبی

پێشەکی سێرجیسۆن وینتێرز

ترسێکی زۆر لەوە هەبوو بەرامبەر کۆمەڵێك کەس بتوانم قسە بکەم و وتاربدەم، زۆرجار کە دەمویست ئەم کارە بکەم نەخۆش دەکەوتم، کاتێك کە ئەکتەری هونەری سینەما بووم هەروا زەحمەت بوو بۆم ئەم کارە ئەنجام بدەم.

دەمێك گوێبیست بووم کە ئەنتونی ڕابینز کەسێکە توانای ڕەواندنەوەی ئەم ترسانەی هەیە و بە پێچەوانەوە دەیانکاتە هێزو تواناو دەتوانێ منیش چاك بکاتەوە، بەمە فرە خۆشحاڵ بووم.

ئەوکاتەی کە دیداری بۆ دیاری کردم، وێرای خۆشحاڵی کە گیانمی داپۆشیبوو تەزووی شك و گومان خۆی بە خانەکانی گیانمدا دەکرد و هوروژمیان بۆ دێنام، پێشتر لەسەر (بەرنامەڕێژی عەسەبی – وتاری -Neuro- Linguistic Programming) و شێوازە سەرکەوتووەکانی تری تایبەتی ئەنتونیم بیستبوو، تا ئەوکاتەش هەزاران دۆلارم لە داراییەکەم و چەندین دەمژمێر لە کاتم لە نۆرینگەی پزیشکەکان بە هەدەر دابوو.

دکتۆرەکان دەیانگوت نابێ چاوەڕوان بکەی زوو لەم نەخۆشیە چاك ببیتەوە، لەبەرئەوەی چەندین ساڵە تۆ تووشی ترس و دڵەڕاوکێ بوویت، حەوتو لەدوای حەوتوویان بۆ نوێ دەکردمەوە تاسەردانیان بکەم، بەڵکو کێشەکەم چارەسەربێت، بەڵام کات داتانەکان هەر درێژ دەکرانەوە و گرفتەکەش هەر هەبوو.

کاتێك ئەنتونیم بینی لەم پەیکەرە گەورەیەی سەرم سوڕما، کەم کەسم دیتبووڵە من باڵا بەرزتر بێت، لەوانەیە دوو مەتر بەرزی و ١٠٥ کیلۆ کێشی بێت، لاوێکی جوان و ڕووخسار کراوەبوو، کاتێك لە بەرامبەری دانیشتم لە گرفتەکەمی پرسیارکرد، من کە

لەو ساتەدا گینگڵم دەدا و بێ قەراربووم پرسیاری کردەوە چ کارێکت هەیە و چ کێشەیەکت هەیە بۆت چارەسەر بکەم؟ پێم بڵێ دەتەوێت لە چ بوارێکدا گۆڕانکاری لە خۆتدا بەدی بهێنیت؟ زۆری نەمابوو نەخۆشی و کێشە و گرفتم سەرپۆش بکەم و بیشارمەوە، هەتا خودی ئەو ترسەش کە لەو کاتەدا لێم بارییبوو ئەویش بشارمەوە ئەوە دەنگی دڵنەوایی ئەو بوو دۆخی منی گۆڕی و بە خۆم هاتمەوە ناکو گوێ بەقسەکانی بدەم.

هێدی هێدی ترسی بێ بنەما کە لە قسەکردن و بەشداریم لە کۆڕ و کۆمەڵ یەخەی گرتبووم لە ناو دەچوو و لە جێگەی ئەوە هەستم بە توانا و هێزو بڕوا بە خۆبوون دەکرد.

ئونی داوای لێکردم لە یادەوەرییەکانمدا بگەڕێمەوە دواوە بۆ ئەو کاتەی لەسەر سەکۆی شانۆ وتارم دەدا.

لە بیری خۆمدا، وتارم ئەدا، ئونی (پشتیوانەکانی بیرەوەری–Anchors) بۆ دەگوتمەوە، پشتیوانەکانی بیرەوەری ئەو شتەیە کە لەکاتی وتاردانمدا بۆ ئارامی و هێوربوونەوەم و بۆ پتەوکردنی ستوونەکانی بروابەخۆبوون بە بیر خۆمی دەهێنمەوە، دەربارەی پشتیوانەکانی بیرەوەری لە ناوئاخنی ئەم پەرتووکەدا زۆر بابەت هەیە و دەیخوێننەوە.

چاوەکانم وێکنابوون، گوێیەکانم بە تەواوی بۆ گوێگرتن هەڵخرابوون، (٤٥) خولەك لەو ماڵەدا بووم، جارجارەش دەستی لە دەستم یان لە ئەژنۆم دەدا، ئەوەش وەك پشتیوانییەکی (لەش)ی تێدەگەیشتم.

دوای تەواوبوونی کارەکەمان هەڵسامەوە، تا ئەوکاتە هیچ کاتێك هێندە هەستم بەهێمنی و ئۆقرەیی لە دەروونمدا نەکردبوو، نیشانەیەکم شك نەدەبرد لە بێتاقەتیمەوە سەر هەڵبدات، تا ئەو ڕادەیە باوەڕم بەخۆم بوو، کە ئامادەبووم بەرامبەر بە کامێرای TV لۆکزامبۆرگ بەرنامە پێشکەش بکەم و ٤٥٠ ملیۆن کەس من ببینن.

ئەگەر ئەم شێوازە چارەسەرییەی تۆنی وەك چۆن کاری لە من کرد ئاوا کاریگەری خۆی لەسەر هەموو کەس دابنێت، ئەوا دەبێ هەموو دانیشتوانی سەر زەوی ئەم شێوازە بەکاربهێنن، کەسانێك هەن لە ناو جێگەی خەوتن درێژبوون و چاوەڕێی مردن دەکەن، دکتۆرەکان پێیان گوتوون شێرپەنجەتان هەیە، لە ناڕەحەتی هەموو ئەندامی جەستەیان لە ژێر فشاردایە، ترسێك کە بە درێژایی ژیان ئازاری داوم لە یەك دەمژمێردا نامێنێ، بۆیە دەبێ شێوازی تۆنی بخرێتە ژێر دەستی هەموو ئەوکەسانەی کە نەخۆشییەکانی هەستەوەری، یادەوەری و جەستە، ئازاریان دەدات، ئەوانیش دەتوانن لە ترس، فشارەکانی دڵەڕاوکێ ڕزگاریان ببێت.

پێموایە باشترین کار ئەوەیە زوو دەست پێ بکەین، لەوە زیاتر کاتمان لە دەست نەچێت.. بۆ دەبێت لە ناو ئاپۆرەی خەڵك، لە مار، لە بەرپرس و بەرێوەبەر، لە شکست یان لە مردن بترسێین؟ ئێستەمن لە ئارێشەکەم ڕزگارم بووە، ئەم پەرتووکەش هەلتان بۆ دەڕەخسێنێ. دڵنیام پەرتووکی (بەرەوخۆشبەختی) زۆرترین ژمارەی لە ناو پەرتووکخانەکاندا لێ دەفرۆشرێت لەبەرئەوەی لەوە تێپەری کردووە تەنها بتوانێ ترس و دڵەڕاوکێ لە ناوبەرێت، بەڵکو باشترین هەڵسوکەوتی مرۆڤانە، چۆنیەتی جڵەوکردنی جەستە و دەروون و خۆشبەختی مەیسەر دەکات.

سێرجیسۆنوینتێرز

نووسەری پەرتووکی "شێرپەنجەی کوشندە"

بەشی ١

ئامرازی توانامەندان

((گەورەیی ژیان لە زانستدا نییە، بەڵکو لە کردارداید))

تۆماس هێنری هاکسلی

چەند مانگێك بوو، ناوبانگێکم بەر گوێ کەوتبوو، دەیانگوت پیاوێکی لاو، گەشبین، خۆشبەخت و سەرکەوتووە. بۆ ئەوەی ئەم خەسڵەت و ئاکارانەی ببینم، هەر لەوکاتەوە لە ستۆدیۆی TV دەردەچوو دەمخستە ژێر چاودێریم، تا چەند حەفتەیەك لە دوای نەدەبوومەوە، دەمبینی هەر لە سەرەك کۆماری وڵات، بگرە تا ئەوانەی گرفتاری دڵەڕاوکێی بێ هودەی دەروونی بوو ون لەگەڵیدا وتووێژ دەکەن، دەشم دیت لەگەڵ پسپۆرانی تایبەت بەدانانی پرۆگرامی ڕێجیمی خواردن دەدوێت، بەرێوەبەران ڕادەهێنێ، لە هەمان کاتدا لەگەڵ وەرزشکاران و قوتابییان و کەم ئەندامان و کەم هۆشان قسان دەکات.

وەختێك کە لەگەڵ هاوسەرەکەشی سەردانی دەرەوەی وڵات یان شارەکانی تری دەکرد، بێ سنوور خۆشبەخت بوو، کە لە سەفەریش دەگەڕانەوە بۆ (سان دیۆگۆ– San Diego) ئەوا لە کۆشکی ڕوو بە دەریای ئارام دەمانەوە.

چی وایکرد ئەم کوڕە تەمەن٢٥ساڵییە، بە پلەی خوێندنی لە سنوری ناوەندییدا لە ماوەیەکی ئاوا دیاری کراودا ئەم سەرکەوتنە گەورەیە بە دەست بهێنێ؟

لە یادمانە (٣) ساڵ لەمەوبەر لە شوقەیەکی ٤٠ مەتریدا بە ڕەبەنی دەژیا، قاپ و پێخۆرەکانی هەر لە گەرماوەکەیدا دەشوشتن، زۆر چارەڕەش بوو، لە کێشی ئاسایی خۆشی ١٥ کیلۆی زیاتر هەبوو، لە پەیوەندی بە خەڵکانی ترەوە داماوبوو، گەشبین نەبوو، لە پاشەڕۆژی خۆی. چۆن گۆڕا بە کەسێکی دیار، بەهێز لە پەیوەندییەکانیدا جێگەی ڕێزی بێ وێنە و دەستەبەرکردنی بەختی سەرکەوتنی بێ سنوور؟

ئەوانەم پێ هەزم نەدەکران، لێ لەوانەش سەیرتر ئەوەبوو، هەستم کرد ئەو کەسە منم، داستانی ژیانی ئەو ڕۆمانی ژیانی منە.

ناشمەوێت بڵێم سەرانسەری ژیانم لە سەرکەوتن نزیك بۆتەوە، هەر یەك لە ئێمە لە ژیانیدا زۆر هیوا و ئاواتی هەیە دەیەوێت پێیان بگات.

لاشم ڕوونە ئەوەی دەیزانن، و ئەم ئامانجەی بەرەو ڕووی دەچن، ئەو پێوەرانەی بەرپێوەتان دەبات پێوانەی ڕاستەقینەی سەرکەوتنتان نین، چەمکەکە لای من سەرکەوتنە، ڕۆیشتنی بێ پسانەوە، لەگەڵیدا خواستی سەرکەوتنی زیاتر دەبەخشێ، کە دەلیڤەیە وردە وردە لە ڕووی هەستەوە، کۆمەڵایەتی، دەروونی، جەستەیی، ڕۆشنبیری و لایەنی ئابووری پیایدا سەردەکەوین و لەگەڵیدا بە تەرزێکی سەرکەوتوو لەگەڵ دەوروبەر هەماهەنگ دەبین، ڕێگەی سەرکەوتن هەمیشە لە دروستکردندایە، سەرکەوتن بەرەو پێشەوە چوونە، نەك گەیشتن بە خاڵی بنبەست.

نهێنی داستانی ژیانی من سادەیە، ئەم شێوازانەی لەم کتێبەدا هاتوون بەکارم هێنان، کە توانیم نەك تەنها ئەم هەستەی لەسەر خۆم هەمە بیگۆڕم، بەڵکو بەو شتانەی لێرەدا فێری دەبن، توانیم دەستکەوتەکانی ژیانی خۆم بەرەو باشتر ببەم و کارەکەم بە ڕێگەیەکی گرنگی شایەنی هەڵسەنگاندندا بگەینمە ئەنجام.

ئامانج لەم پەرتووکە ئەوەیە گۆڕانکارییەك، کە لە پێناوی ژیانێکی باشتردایەو بەدیم هێناوە لەگەڵتاندا باسی بکەم، بەدڵێکی پاکیشەوە خوازیارم، تواناکان، ئامانج و شارەزاییەکان و ئەم فەلسەفەیەی کە لە لاپەڕەکانی ئەم پەرتووکەدا ڕیزیان بەستووە چۆن کانگای هێز و توانا بووە بۆ من بە هەمان شێوە تواناکانتان بەرزبکاتەوە. ئەوەی خەیاڵ و ئاواتەکانمان دەهێنێتە دی ئەم هێزە گەورە و سەرسوڕهێنەرەیە، کە لە دەروونماندا شاردراوەتەوە، کاتی ئەوەیە ئەم هێزە ئازاد بکەین، کاتێك تەماشای ئەم ڕیبازە دەکەم کە خەیاڵەکانمی بەدیهێنان ناتوانم سوپاسگوزارو سادەکارنەبم، بێ وێنەش نیم، ڕاستییەکەی ئەوەیە کە لە زەمەنی ئێمەماناندا زۆرن ئەوانەی لە نزیکەی تەنها شەوێکدا کاری وا گەورەیان کردووە، سەرکەوتنی ئەوتۆیان بەدی هێناوە کە لە چەرخەکانی ڕابردوودا پێشبینی نەدەکرا، بۆ نموونە (ستیف جۆبز-Steve Jobs) لاوێکی بێ سامان بە پۆشاکێکی شڕ و وڕەوە لەپڕ خەیاڵی دروست کردنی کۆمپیوتەری ماڵانی بەزەیندا هات، لە ماوەیەکی کورتدا بوو بە خاوەنی (٥٠٠) کۆمپانیا، کە لە مێژوودا بێ وێنەیە، هەروەها (تید تێرنێر-Ted Turner) بە سوود وەرگرتن لە شتێك، کە دەتوانی بە نەبوو ناوی بەری، واتا (TV کابڵی) ئیمپراتۆریەتێکی بۆ خۆی خوڵقاند، کەساتێکی وەك (ستیفن سپیل بێرگ-Steven Spielbrg) و (بروس سپرینگستین-Bruce Springsteen) لە بەشی پیشەی گەشت و گوزار یان بازرگانی وەك (لی یا کوکا-Lee Iacocca) و(ڕۆز پرۆت-Ross Perot). جیا لە سەرکەوتنی بەرزو سەرسوڕهێنەر، چ هاوبەشییەکی دیکە لە نێوان ئەم کەسایەتییانەدا هەیە؟ ئەڵبەتە وەڵامەکە ئەوەیە.. هێز

هێز، وشەیەکی جوڵێنەری سەیرە، کاردانەوەی خەڵك لە بەرامبەریدا وەك یەك نییە، هەندێك لە لایەنی خراپەوە تەماشای دەکەن، هەندێکی تر حەز بە دەسەلات دەکەن، هەندێك نایانەوێت تیوەی بگلێن، وەك ئەوەی لە هێزدا شتێك هەبێ گومانماوی بێ، هێز یان دەسەلات تاچ ڕادەیەك حەزی پێ دەکەن؟ پێتان وایە تا چ ڕادەیەك هێز

بەدەست بهێنن یان لە خۆمانیدا بەدی بهێنین؟ لەڕاستییدا لە لای ئێوە دەسەڵات چ مەغزایەك دەبەخشی؟ لای من زاڵبوون نییە بەسەر خەڵکدا بەدەستی بهینی لەو بڕوایەدا نیم و پێشنیاریش ناکەم ئەم بارە بیخەینە سەر ملی خەڵك، دەسەڵاتی ئاوا پایەکانی مانەوەی تۆکمە نین، دەبێ بشزانن لە دنیایدا دەسەڵات هەر دەبێت. خۆتان بیرو ئەندێشەتان ڕێك بخەن، دەنا خەڵکانی تر بۆتان ڕێك دەخەن، داخوازییەکانتان بکەنە کردەوە، پێش ئەوەی کەسانی تر بەکارتان بهێنن، بەرزترین رادەی دەسەڵات لای من لەو شوێنەیە کە ئەو ئامانجانەی دەتانەوێت بە دەستی بهێنن و لە هەمان کاتدا ڕێز لە کەسانی تر بنێن. دەسەڵات واتا گۆڕینی شێواز و ڕێگە و ژیان، گۆڕینی بیر و فکر، کارێك بکەن کە بە دڵتان بێت نەك لە ڕێگەی دژپێچەوانەتانەوە ئەنجام بدرێت.

دەسەڵات واتا توانای دیاریکردنی پێویستییەکانی مرۆڤانەی خۆتان و ئەوانەی خۆشتان دەوێن.

دەسەڵات واتا، لە سنووری دەسەڵاتی خۆتاندا هەڵسوکەوتتان ڕابەری و کۆنترۆڵ بکەن.

دەسەڵاتێك کە بە درێژایی مێژوو ژیانمانی بەڕێوەبردووە، شێوەی جۆراوجۆر و جیاوازییەکی بەخۆیەوە گرتووە، لە ڕۆژگاری پێشوو توانای جەستە سەرچاوەی دەسەڵات بووە، ژیانی خۆی و دەوروبەری ئاراستەکردووە، کێ بەهێزتر و خێراتر بووە ئەو ڕابەر بووە، لەگەڵ پێشکەوتنی ژیارەکان هێز بە شێوەی بۆماوەیی (وراسی) بە دەست دەهات، "پاشا" خاوەنی نیشانەکان (ڕەمز)ی خۆی بوو، بەهێزو دەسەڵاتێکی کاریگەرەوە حوکمی دەکرد، کەسانی تر لە دەسەڵاتی ئەوەوە هێزی خۆیان بە دەست دەهێنا، پاشان لەسەرەتای سەردەمی پیشەسازی (عصر صنعت) سامان ببوو بە سەرچاوەی دەسەڵات، ئەوانە پیشەکانیان لە دەست دابوو کە خاوەن دارایی بوون، ئەم ئیمتیازاتانە ئێستەش کاریگەرن، هەبوونی سامان باشترە لە نەبوونی. بوونی هێز

و توانای جەستەیی باشترە لە نەبوونی. بەهەرحاڵ ئەمڕۆ گەورەترین سەرچاوەی دەسەڵات ئەو هێز و توانایەیە، کە لە زانستی تایبەتییەوە وەردەگیرێت. زۆربەمان گوێمان لێ بووە، کە لە سەردەمی زانیارییەکاندا دەژین، پێناسەی تاقانەی فەرهەنگمان (کولتور) ئیدی کارە پیشەییەکان نییە، بەڵکو پەیوەندییەکانە. لە ڕۆژگارێکدا هەناسە دەدەین کە بیروبڕواکان چالاکی و چەمکە تازەکان هەرچەندە ئاڵۆز و ڕۆچوو بن، وەکو فیزیکی کوانتوم یان پەیوەندی بە ژیانی ڕۆژانەوە هەبێ و بۆنموونە، هەمبەرگریك کە زۆرترینی لێ دەفرۆشرێت، نزیکەی هەموو ڕۆژێ دنیا لە گۆڕاندایە، ئەگەر شتێك هەبێ سیمای دنیای مۆدێرن ئاشنا بکات، ڕەوەندە گەورەو سەرسوڕهێنەرەکەی زانیارییەکانە و گۆڕانکارییەکانی بەرئەنجامی هەمان سەرچاوەیە.

لێشاوێك لە زانستەکانەوە بە بینین و هەستکردن و بیستنی تازە و نوێوە لە ڕێگەی کتێب و فیلم و دەزگای جۆراوجۆرەوە و (چیپ کۆمپیوتەری– Computer Chips) بەرەو ڕوومان لێژ دەبێتەوە، لە کۆمەڵگەکەماندا ئەوانەی خاوەنی زانیاری و دەزگاکانی ڕاگەیاندن، هەمان شتیان لە دەست دایە کە پاشاکانی جاران هەیانبووە، واتا هێزی بێ سنوور. (جۆن کەنێت گالبرەیت–John Kenneth Galbraith) دەنووسێ: لە کۆمەڵگەی پیشەسازیدا پارە و سووتەمەنی پاڵنەربووە، بەڵام سووتەمەنی و توانای کۆمەڵگەی زانیارییەکان، زانست و ئاگا لێبوونە، پێکهاتەیەکی ئاستایەتی تازە لەبەردەممان زەق دەبێتەوە، لە کاتێکدا کۆمەڵێك خاوەن زانست بن و کۆمەڵێکی تر ناچار بن بە ئاگاداریەوە کار بکەن، ئەم ئاستە تازەیەش توانای خۆی نە لە ئاسمان دینێ و نە لە زەوی بۆیان هەڵدەقوڵێ بەڵکو لە زانست و بیر وەردەگرێت. شتێك کە پێویستە بیزانین ئەوەیە، کە لە سەردەمی ئەمڕۆماندا کلیلی گەیشتن بە تواناکان لە بەردەستی هەر یەك لە ئێمەدایە، لە سەدەکانی ناوەڕاستدا ئەگەر ئێوە پاشا نەبووبان گەلێك زەحمەت بوو بگەنە پاشایەتی، لە سەرەتای دەستپێکردنی ڕاپەڕینی پیشەسازیدا ئەگەر خاوەنی سامان و دارایی نەبووبان، ئەوا بەدەستهێنان و

کۆکردنەوەی زۆر گرفت بوو، لێ لە سەردەمی ئەمڕۆدا لاوێکی تازە پێگەیشتوو کە پۆشاکێکی شڕی لەبەردایە ئەوا دەتوانێ دامەزراوێك دابمێ و دنیایەك بگۆڕێت. لە دنیای مۆدێرندا زانیارییەکان ئامرازی توانامەندانن، کەسانێك کە خاوەنی جۆرێکی تایبەتی لە زانستەکانن، دەتوانن ژیانی خۆیان و دەوروبەر و سیمای دنیا ئاڵوگۆڕ پێ بکەن.

پرسیارێك کە بۆ ئێمە دەمێنێتەوە بیکەین، بێ شك لە وڵاتە یەکگرتووەکان جۆرەکانی زانستە تایبەتییەکان، کە بۆ گۆڕینی ژیان پێویستە لە دەسەڵاتی هەموو کەسدا هەیە، لەلای هەر کتێبفرۆش و پەرتووکخانەیەکدا هەیە، دەتوانین لە ڕێگەی وتارەکان و سیمینار و خولەکانی فێربوونەوە دەستەبەریان بکەین، ئێمە هەموومانیش خوازیاری سەرکەوتنین، ڕووخساری پەرتووکخانەکان پڕە لەو ڕێوشوێنانەی بۆ سەرکەوتنی مرۆڤایەتی پێویستن. (بەڕێوەبەری یەك دەقیقەیی)، (بەدوای ڕۆژانی ڕوون)دا (ئەو شتەی لە قوتابخانەی بازرگانی هاروارد فێرتان ناکەن)، (پردێك بەرەو مانەوەی هەتا هەتایی) و لیستی ئەم کتێبانە هەروا بەردەوامە.

بۆیە دەتوانین بڵێین زانستە پێویستییەکانمان لە بەردەست دایە، پرسیارەکە لێرەدایە ئەدی بۆ هێندێك کەس ئەنجامی خەیاڵی باشیان دەست دەکەوێت، لە حاڵێکدا کەسانێکی تر بێ دەسکەوتن؟ بۆچی هەموومان بە توانا، خۆشبەخت، سامانداز و بەهێزو سەرکەوتوونین؟

ڕاستییەکە ئەوەیە کە هەتا لە سەردەمی زانستەکانیشدا زانست بەس نییە، ئەگەر خاوەن بیر و ئەندێشەی باش بە تەنها کارەکانمان بۆ مەیسەر بکات، دەبووایە ئێستە هەموومان لە منداڵییەوە خاوەنی ئەسپە بچووکەکان بووباین و ئێستەش ژیانمان خەیاڵی بووایە. سەرکەوتنی گەورە بەرئەنجامی کارە، ئەوەی دەتگەیێنێتە ئامانج کارە، زانست تەنها هێزێکی بە توانایە لە دەستی ئەوانەدا کە دەزانن چۆن کارێکی کاریگەر

ئەنجام بدەن. لێرەوە دەگەینە ئەو بڕوایەی کە بە مانای پڕ بە پێست، وشەی هێز (توانای ئەنجامدانی کارە).

ئەو کارانەی لە ژیانماندا ئەنجامی دەدەین لەم پەیوەندییانەوە دێت کە لەگەڵ خۆماندا هەمانە. چۆنیەتی ژیان، چۆنیەتی پەیوەندییەکانە، ئەوە هاوکێشەی مۆدێرنی دنیای ئەمڕۆیە، ئەوەی وێنای دەکەین، ئەوەی بە خۆمانی دەڵێین و دەڵێینەوە، چۆنیەتی هەڵسوکەوت و بەکارهێنانی ماسولکەکان و ئەم ئاڵوگۆڕەی دەیدەینە سیمامان، پیشاندەری ئەوەیە کە تا چ ڕادەیەك کەڵك لە زانستەکانی خۆمان وەردەگرین.

لەوانەیە تێڕوانینمان بۆ کەسانێك کە سەرکەوتنی گەورە بە دەست دەخەن تووشی هەڵەمان بکات و پێمان وابێ ئەوانە هێزێکی خواییان لە پشتەوە هەیە.

لە سۆنگەیەکی وردتردەوە دەردەکەوێت، کە گەورەترین دەسکەوتی کەسانی سەرکەوتوو بە بەرواورد لەگەڵ کەسانی سادە ئەوەیە کە دەست بە ئەنجامدانی کار دەکەن، ئەوە دەسکەوتێکە هەر یەك لە ئێمە دەتوانێ بە دەست خۆی بخات.

لەوەش بەولاوەتر، زانستی (ئیستیوجابن) کەسانی تریش هەیانبوو، جیا لە (ترنر) کەسانێکی تر لەوانەیە ئەوە تێگەیشتبن کە دانانی TV کابڵی سوودێکی ئابووری فراوانی هەیە، بەڵام جابزو ترنر بیرۆکەکەیان خستە بواری کردارەوە، و بوونە هۆی ئەوەی هەر یەك لە ئێمە لە ڕێگەی دوو جۆر لە پەیوەندییەکان ژیانی خۆمان ئەزموون بکەین، و شێوەی پێ بدەین، یەکەم پەیوەندی دەروونی، واتا ئەو شتانەی لە دەروونماندا گریمانەیان دەکەین، دەیانڵێین یان هەستیان پێ دەکەین. دووەم پەیوەندی دەرەکی، واتا کەڵك وەرگرتن لە وشەکان، لە ئاوازی دەنگ، گۆڕانکارییەکان لە ڕووخساردا، لە جوڵانەوەی جەستە، کارە جەستەییەکان، کە بۆ بەجێهێنانی پەیوەندیمان لەگەڵ دنیای دەرەوە بەکاریان دەهێنین. بەجێهێنانی هەر پەیوەندییەك

بەهۆی کردارەوە دەبێتە هۆی جولانەوەمان و بە شێوەیەك لەسەر خۆمان یان کەسانی تر کاریگەر دەبێت.

پەیوەندی "توانا" بەرهەم دەهێنێ، ئەوانەی ئەم هونەرە تێدەگەن و بەشێوەیەکی کاریگەر بەکاری دەهێنن، دنیا بە شێوەیەکی جیاواز دەبینن، تێڕوانینی کۆمەڵگەش لەسەر ئەوان جیاوازە، هەموو هەڵسوکەوت و هەستەکانمان ڕەگەکانی دەچنە ناو جۆرێك لە پەیوەندییەکانمان، کەسانێك کە لەسەر فکرەکانمان، بیر و ئەندێشە، هەست و کردەوەی زۆربەمان کاریگەری دادەنێین، ئەوانەن کە دەزانن چۆن لە ئامرازی توانا و هێزەکان کەڵك وەربگرن. ئەو کەسانە بهێننە بەرچاوتان، کە دنیای ئێمەیان گۆڕی (جۆن ئێف. کەنەدی، تۆماس جێفرسن، مارتین لۆسەر کینگ، فرانکلین دلانۆ، ڕۆزفێلت، وینستن چەرچڵ، مەهاتما گاندی و لە حاڵەتی ترسناکیشدا هیتلەر) لایەنی هاوبەشی هەموو ئەو مرۆڤانە ئەوەبووە، کە (زاڵ) بوون بەسەر هونەری پەیوەندییەکاندا. ئەوان دەیانتوانی باوەڕەکانی خۆیان جا ناردنی مرۆڤ بێ بۆ ئاسمان یان بەخۆگرێدانی خەڵك یاخود هێنانی بیر و بڕوا و هەڵسوکەوتی کۆمەڵگەکان بۆ ژێر کارتێکردنی خۆیان بکەنە کردار و جێبەجێیان بکەن. کە ئەرێگەی پەیوەندییەکانیانەوە دنیایان گۆڕی.

ئایا جیاوازی کەسانێکی وەك، (سپیل برگ، سپرینگستین، ئابا کوکا) و زۆربەی کەسە سەرکەوتووەکان بە خەڵکانی تر هەمان شت نییە؟

مەگەر هەر ئەوە نییە شارەزاتر بوون لە کەسانی تر بۆ سوود وەرگرتن لە ئامرازی پەیوەندییەکان و کارتێکردنی مرۆڤانە لەسەر ئەویتر. چۆن ئەم کەسانە لە ڕێگەی پەیوەندییەکانیانەوە ئەندامانی کۆمەڵگە دەجوڵێنن، ئێمەش بە هەمان شێوە دەتوانین بە سوود وەرگرتن لە هەمان ڕێگە خۆمان بخەینە جوڵە و چالاکی.

چەندە ئێوە دەربارەی هونەری پەیوەندی لەگەڵ دونیای دەرەوە شارەزا و بەڵەد بن و بە شارەزایی و لێزانی بجوڵێنەوە، هێندە لە پەیوەندی بە کەسانی ترەوە لە

بابەتی لایەنەکانی تایبەت بە خۆی وەك هەستی دەروونی، کۆمەلایەتی و ئابووری سەرکەوتنتان بەنسیب دەبێت.

لەوەش گرنگتر سەرکەوتنی دەروونی ئێوە، واتا هەستکردن بە خۆشبەختی، کامەرانی و عەشق، ئەوەش کە جێگەی ڕەزامەندیتانە ڕێك بەر ئەنجامی ڕاستەوخۆی ئەو پەیوەندییەیە کە لەگەڵ خۆتان هەتانە.

چۆنیەتی هەستی ئێوە، ئەنجامی ڕووداوەکانی ژیانتان نییە، بەڵکو ئەنجامی ئەو لێکدانەوەیەیە، کە ئێوە بۆ ڕووداوەکان دەیکەن. ژیانی کەسانی سەرکەوتوو پێیی نیشانداوین کە چۆنیەتی شیرازەی ژیان ئەم ڕووداوانە نین کە ڕوودەدەن، بەڵکو بەرهەمی (تەفسیرکردن–Interpretation)ی ئێوەیە، لە بەرامبەر ڕووداوەکان کە دەیکەن.

ئێوە کە بڕیار دەدەن ژیان بە چ چەشنێك ببینن لەسەر ئەم بنچینەیە هەست و کردارەکان ڕێك بخەن. ئەوە بزانن هیچ شتێك خاوەنی هیچ واتایەك نییە مەگەر ئەو مانایە نەبێ، کە ئێوە بەخودی شتەکەی دەدەن.

زۆربەمان ئەم کرداری لێکدانەوەیە بەسەربەخۆ و بەشێوەی خۆکردانە بەئەنجام دەگەیەنین، بەڵام دەتوانین توانا و تێگەیشتنێکی نوێ بۆ جیهان لە خۆماندا بژێنینەوە. ئەگەر پرسیارێك لە دوو وشەدا چڕ بکەینەوە و بپرسین. ئەم پەرتووکە دەربارەی چییە؟ دەڵێم، دەربارەی ئەو کارە گەورە و ناوەندییانەیە کە بە ڕێکوپێکی بەئەنجام دەگەن و بەرهەمی سەرسوڕهێنەریان لێ بەدی دێت.

دەشڵێم: بەدەست هێنانی ئەنجام و کۆتایی، بە بۆچوونی ئێوە هەر ئەو شتە نییە کە ئێوە دەتانەوێت؟ بەڵکو بتانەوێت هەستی خۆتان بەرامبەر بە خۆتان و دنیا بگۆڕن، لەوانەیە بخوازن پەیوەندی باشترتان لەگەڵ کەسانی تردا هەبێ، لە عەشق و فێربووندا سەرکەوتووتر بن، ئەندروستییەکی باشترتان هەبێ، یاخود سامانێکی زیاتر بەدەست بخەن.

ئەگەر وتەکانی ئەم پەرتووکە جیبەجێ بکرێن نەك هەر ئەم ئامانجە، بەڵکو دەتوانن بە ئەنجامی گەورەتریش بگەن.

پێش ئەوەی کە بە ئەنجامی تازە بگەن، دەبێ بزانن هەتا ئێستەکە بە بەشێك لە ئەنجامەکان گەیشتوون، بەڵام لەوانەیە ئەوانە بەدڵی ئێوە نەبن.

زۆر لە ئێمە پێمان وایە حاڵەتی رۆحیمان و ئەوەی بەدەروونماندا گوزەر دەکات لە دەسەڵاتی خۆماندا نییە، لێ ڕاستییەکە ئەوەیە کە ئێوە دەتوانن لە چالاکی زەینی و هەڵسوکەوتەکانتاندا گۆڕانکاری ئەوتۆ بەدی بهێنن، کە تا ئەمڕۆ باوەرتان نەدەکرد دەتوانن بیکەن. ئەگەر "داماو"ن ئەوە ئەم داماوییە دەستکردی خۆتانە، ئەگەر شاد و کامەرانن، ئەوەشیان هەر خۆتان بەدیتان هێناوە. پێویستە بە بیر خۆتانی بهێننەوە هەر حاڵەتێك کە تووشی دەبن، بۆ نموونە: (هەستێکی وەك داماوی) ئەمە نە شوێنێ وەرناگرن، بەڵکو کارە جەستەیی و دەروونییەکانمان ئەوانەمان تێدا بەدی دەهێنێ.

دەبێ بە شێوازێکی تایبەت تەماشای ژیانتان بکەن و بابەتی باسکراو بەشێوەیەکی تایبەت بە خۆتان بڵێنەوە دەبێ ڕووخسارێکی تایبەت بە خۆتان دروست بکەن و هەناسەی قوڵ و تێر هەڵمژن.

بۆ نموونە: ئەگەر خوازیارن داماوی لە خۆتاندا بەدی بهێنن، هەردووك لای شانەکانتان بۆخوارەوە بەر بدەنەوە، و بۆ ماوەیەکی زۆر سەیری زەوی بکەن، بە خەمباری قسە بکەن، و ناخۆشترین یادەوەرییەکانتان بە بیر بهێنینەوە. ئەوانە یارمەتیتان دەدات بۆ بەدیهێنانی دۆش داماوی. ئەگەر خوازیارن داماوی خۆتان مسۆگەر بکەن، پەنابەرنە بەر بەدخۆراکی و ماددە سەرخۆشکەرەکان و تێکانی دۆخی کیمیاوی جەستە و کارێك بکەن ئاستی فشاری شەکری لەشتان دابەزێ.

بابەتێکی سادە کە دەمەوێت لێرەدا باسی بکەم چۆنیەتی بەدی هێنانی داماوییە، کە پێویستی بە تێکۆشان و بەکارهێنانی وزەیە. کارێکی سەختە و پێویستی بە

ئەنجامدانی کرداری تایبەتی هەیە، لێ هەندێك مرۆڤ هێندە ئەم کارانەیان ئەنجام داوە کە بەرجەستەکردنی ئەم حاڵەتە دەروونییە لەواندا بە ئاسانی بەدی دێت.

ئەم جۆرە مرۆڤانە پەیوەندییە دەروونییەکانیان بەو شێوەیەی ئاماژەمان پێدا بە هەر جۆرە ڕووداوێکی دەرەکییەوە گرێ دەدەن.

هەندێك کەس قازانجی لاوەکی لێ بەدەست دەهێنن، وەك ڕاکێشانی سەرنج، نیشاندانی دڵسۆزی بۆ کەسانی تر، عەشق و خۆشەویستی و زۆر شتی تر... لە ئەنجامدا ئەم شێوە پەیوەندییە ئاوێتەی سروشتی ژیانتان دەبێت.

هەشن هێندە ئەم کردارانەیان ئەنجامداوە، تیایدا هەست بە تەنهایی دەکەن و بۆتە حاڵەتی تایبەتمەندی ژیانی بەردەوامی ئەوان.

بە هەرحاڵ ئێوە دەتوانن کردارە دەروونی و جەستەییەکانتان بگۆڕن، لە هەمان کاتدا هەڵسوکەوت و هەستەکانتان بگۆڕن، دەتوانن بە زوویی وەرسوڕێنە سەر دۆخی مرۆڤێکی زیندو و دیار و کەیفخۆش، بە مەرجێك ڕێنمایی و پێویستییەکانی ئەم جۆرە هەستە پەسند بکەن و ئەنجامی بدەن. شریتی ئەو بیرەوەرییانە لێبدەنەوە کە یاریدەدەری ئەم هەستەیە، شتەکانی تر بە جۆرێکی تر بە خۆتان بڵێنەوە، شێوەی ڕووخسار و هەناسە هەڵکێشانتان بە گوێرەی ئەم هەستە بسازێنن.

دەست بەجێ هەست بە خۆشی دەکەن، ئەگەر دەتانەوێت مرۆڤی میوەبان بن هەر لە ئێستەوە کردارە جەستەیی و دەروونییەکانی پێویست بۆ ڕووحم و دڵسۆزی ئەنجام بدەن، ئەوە بۆ خۆشەویستی و ئەئیندارى و هەستەکانی تریش هەر وایە.

بەڕێوەبردنی چۆنیەتی پەیوەندی دەروونی کە بەدیهێنەری حاڵەتە جۆراوجۆرەکانە بە کاری دەرهێنەرانی شانۆ و سینەما دەچێت.

دەرهێنەری سینەما بۆ ئەوەی دەقاودەق بە ئەنجامی پێویستی خۆی بگات، دەنگ و ڕێنەکان بەکار دەهێنێ، ئەگەر بیەوێت تووشی دڵەڕاوکێتان بکات، کەڵك وەردەگرێت لە چۆنیەتی دەنگ و بەشێوەیەکی تایبەت و لەکاتی ناسکدا ئەم کارە

دەکات. ئەگەر بیەوێت بتانباتە ناو دنیای خەیاڵ و خۆشی سوود لە مۆسیقا و ڕووناکی و ئەم هۆکارانەی تر وەردەگرێت، کە تەواوکەری سەر تەختی شانۆ یان گۆڕەپانی کارەکەن. دەرهێنەرەکان لەم ئاستەدان بە ڕووداوێکی دیاریکراو هەستی خەمباری، یان پێکەنین بەدی بهێنن. ئەوەش پەیوەندی بە چۆنایەتی ئەم شتەیەوە کە دەیهێنێتە سەر ڕووکارەکە، ئێوەش دەتوانن وەك هەمان دەرهێنەر لە ناو هۆشتاندا حاڵەتەکان بەرهەم بهێنن، لە ئاستی ئەوەدان چالاکییە زەینییەکانتان کە بنچینەی سەرجەم کردارە جەستەیی و توانا و لێزانینەکانتانە، بەڕێوەببەن.

بۆ یادەوەرییە باش و خۆشەکان، ڕووناکایی و دەنگی زۆر، بۆ ئەوەی ناخۆشییەکانیش کەم بکەنەوە. دەتوانن بە هەمان لێزانینی (سپیلبرگ) کە دامەزراوەکەی خۆی بەڕێوەدەبرد، مێشکی خۆتان بەڕێوەببەن.

لێرە بەدواوە هەندێك بابەتی تر باس دەکەین کە بەلاتانەوە بڕواکردن پێی زەحمەت دێتە بەرچاو. لەوانەیە بڕوا نەکەن کە دەتوانن بە تەماشاکردنی کەسێکی تر دەقاودەق بیرکردنەوەکانی ناو مێشکی بخوێننەوە. یان دەتوانی لە یەك کاتدا گەورەترین سەرچاوەی هێزی خۆت بەکاربهێنی.

ئەگەر لە سەد ساڵ بەر لەمڕۆدا باسی ئەوەت کردبا لەوانەیە مرۆڤ بچێتە سەر مانگ ئەوە بە شێتیان لە قەڵەم دەدایت. یان بە چەند دەمژمێرێك دەتوانی لە نیویۆرك بڕۆیە لوس ئەنجلس هەروا بە شێت و خەیاڵاوییان دادەنای، بەڵام تەنها بەسوودوەرگرتن لە هونەری ئایبەت و یاساکانی (ئەرودنیامیك) ئەم کارانە بەدی هاتن.

لە ڕاستیدا لەم ڕۆژانەدا کۆمپانیای ئاسمانی سەرگەرمی لێکۆڵینەوەیە لە دروستکردنی ئامێرێکی گواستنەوە، کە دەڵێن لە ماوەی دە ساڵی دیکەدا دەتوانی بە ماوەی دوازدە خولەك لە نیویۆرك پێی بچیت بۆ کالیفۆرنیا.

هەروەها ئەم کتێبە ئەم بنەڕەتانەتان فێردەکات، کە دەتوانن هونەرییەکانی ئەنجامدانی باشترین کار بەدەست بهێنن، بە یارمەتی وەرگرتن لەم بناغانە دەگەنە

بەشێك لە تواناکانتان، کە تا ئێستە لە بوونیان بێ ئاگان. بە گوتەی (جیم ران) چالاکییە ڕێکوپێکەکان پاداشتی چەند قاتیان هەیە.

مرۆڤە بەرزەکان ڕێگەی نەگۆڕ و بەردەوامیان بۆ سەرکەوتن گرتۆتە بەر، من ئەوە ناو دەنێم (فۆرمۆڵەی سەرکەوتنی دوایی—Ultimate Success Formula) لەم ڕێگەیەشدا هەنگاوی یەکەم بەوە دەست پێ دەکات، ئەنجامی دڵخوازتان بە ڕوونی بزانن. لە هەنگاوی دووەم ئەم هەنگاوانە بەڕێ بخەن، کە پێتان وایە بەلای نۆرەوە بە ئەنجامەکانتان دەگەیەنێ، چونکە هەموو کردارەکانمان بە ئەنجامی باشمان ناگەیەنێ. هەنگاوی سێهەم دۆزینەوەی ڕێگەیەکە بۆ جێبەجێکردنی ئەم کاردانەوانەی لە کارەکانەوە دەبینرێن هەر چەندە زووتر دەرك بەوە بکەین کردەوەکانمان لە ئامانج نزیك یان دوورمان دەخەنەوە. باشترە، دەبێ بزانین دەسکەوتی کردەوەکان چییە؟

چ کردەوەی قسەکردنت لەگەڵ کەسێك یان خوییە ڕۆژانەییەکانتان بێت، ئەگەر دەسکەوتەکە بە دڵی ئێوە نییە، وریا بن کردەوەکانتان چ ئەنجامێکی بە دەستەوە داوە، تاکو ئەزموونێکی لێ فێر ببین. پاشان هەنگاوی چوارەم بهاوێژە ئەویش بە (نەرم)ی گۆڕینی هەڵسوکەوتەکانە، کەسانی سەرکەوتوو تەماشا بکەن. ئامانجێکیان بۆ خۆیان دیاری کردووە لەبەرئەوەی گەر ئامانجێك دیار نەبێ ناتوانی پێی بگەیت، پاشان دەست بە کاربوون، لەبەرئەوەی بە تەنها زانینی ئامانج تەواو نییە. ئەوان توانیویانە سیمای کەسانی تر بخوێننەوە و کاردانەوەکان تێ بگەن. پاشان هەڵسوکەوتەکانی خۆیان سازگار و گونجاو کردووە، تاکو بزانن چ جوڵانەوەیەك شایستە تردەبێت.

بۆنموونە (ئەستیون سپیلبرگ) بێنە بەرچاوت لە تەمەنی سی و شەش ساڵیدا بوو بە سەرکەوتووترین دەرهێنەری سینەما لە مێژوودا.

چوار لەم ١٠ فیلمەی زۆرترین کڕیاریان لە مێژوودا هەبووە هی ئەوە، کە لە ناویاندا فیلمی (E.T. The Extra- Terrestrial)هەیە. ئایا ئەو چۆن لەو تەمەنە کەمەدا سەرکەوتنێکی وای بە دەست هێناوە؟

داستانێکی سەیری هەیە، سپیلبرگ لە دوازدە ساڵییەوە دەیزانی دەیەوێت ببێتە دەرهێنەری سینەما، دوانیوەڕۆی ڕۆژێك لە تەمەنی حەڤدە ساڵی سەردانێکی ستۆدیۆی یونیڤورسالی کرد و ژیانی ناوبراوی گۆڕی.

لەم سەردانەدا نەیتوانی شوێنی ئایبەتی، کە سەرجەم کارەکانی وێنەگرتنی لێ ئەنجام دەدرێت ببینێ! بۆیە ئەو کە بەدوای ئامانجەکەیەوە بوو، بڕیاریدا ئەو جێگەیە ببینێ، کەشوێنی وێنەگرتنی ڕاستەقینەبوو. سەردانی بەڕێوەبەری بەشی مونتاژی کۆمپانیای (یونیڤێرسال)ی کرد بۆ ماوەی دەمژمێرێك لەگەڵ (سپیلبرگ) قسەوباسیان کرد، بیروڕاکانی ئەوی دەربارەی فیلم بە گرنگ وەرگرت.

بۆ ڕۆژەی خەڵکی داستانەکە لێرە کۆتایی دێت، بەڵام سپیلبرگ وەك ئەم ڕۆژەیە نەبوو، بەهێز بوو، دەیزانی چی دەوێت، و لە چاوپێکەوتنی یەکەم چی فێربووە، بەتێگەیشتنی نوێوە لە ڕۆژی دواییدا جلك و بەرگی پۆشی، و جانتای باوکی هەڵگرت، کە لە ناویدا تەنها یەك لەفەو دوو نوقڵی مژۆك هەبوو. گەڕایەوە ستۆدیۆ وەك ئەوەی یەك لە کارمەندەکانی ئەو جێگەیە بێ هەڵسوکەوتی کرد، بە هەنگاوی خێرا بە پێش پاسەوانەکاندا تێپەڕی کامێرێکی لە کارکەوتووی پەیداکرد و بە وشەی پلاستیکی لەسەری نووسی (ئەستیون سپیلبرگ) دەرهێنەری سینەما.

هاوینی ئەو ساڵەی بەچاوپێکەوتن و دانوستاندن لەگەڵ کەسانێك بەسەربرد، کە دەرهێنەر و نووسەر و ئەو کەسانەن کە بەکارەکە پەیوەندارن.

لە هەر چاوپێکەوتن و دیدارێك شتێکی هەڵدێنجا، ڕۆژانە بیروڕاکانی خۆی لەسەر بابەتە گرنگەکانی فیلمسازی ڕێکتر دەخست.

ئاکو لە تەمەنی بیست ساڵیدا دوای ئەوەی بەردەوام لە ستۆدیۆ ئاماەدە دەبوو، فیلمێکی کورتی بەرهەم هێنا و دایە کۆمپانیای (یونیڤێرسال) و پاشان بە پێی ڕێککەوتنێکی حەوت ساڵە پێشنیار کرا ببێتە دەرهێنەری زنجیرەیەکی تەلەفزیۆنی و خەیاڵەکانی هێنایە سەر مەیدانی کردەوە.

ئایا سپیلبرگ لە فۆرمۆلەی سەرکەوتنی دوایی سوودی وەرگرتبوو؟ وەڵامی تەواو (بەڵێ)یە. ئەوەندەی دەزانی کە چی دەوێت، دەست بەکاربوو، دیقەتەکاتی بەهەمیشەیی لەسەر کارەکانی خۆی بوو تاکو بزانێ بە چ بەرئەنجامێ گەیشتووە، ئایا کارەکە ئەو لە ئامانج نزیك یان دوور دەخاتەوە ئاخۆ نەرم و خۆگۆڕ بووە تاکو بە ئەنجامی دڵخواز بگات.

لە ڕاستییدا هەموو ئەو مرۆڤانە دەناسم کە سەرکەوتوون، هەمان کار دەکەن، زەمینەی گۆڕان و بەخۆداچوونەوەیان لا هەیە تا ئەو جێگەیەی بتوانن دەستەبەری ئاواتەکانیان بکەن. (بابرا بلاك–Barbara Black)ی دەرچووی بەشی ماف لە کۆلیژی کیمیا بێنە بەرچاو و کە ڕۆژێك بڕیاریدا ببێتە بەڕێوەبەری کۆلیژی ماف، هەر چەندە کچێکی لاو بوو توانی لە بەشێك بخوێنێ کە تایبەت بوو بە پیاوان بە سەرکەوتوویی بەڵگەنامەی زانستی لە ماف و لە کۆلیژی کۆڵۆمبیا وەربگرێ. بە دوای ئامانجەکەیدا تەی کرد، لێ ئامانجی پێکهێنانی خێزانیشی هاتە پێش، دوای دەربازبوونی ٩ ساڵ هەستی کرد جارێکی تر ئامادەیی تازەی هەیە دەست بهاوێتەوە یەکەمین ئامانجی ژیانی خۆی بۆیە چووە خولی خوێندنی باڵا (ماجستێر) لە کۆلیژی بیل و لە مەیدانی لێکۆڵینەوەدا. لە وانەگوتنەوە و نووسیندا شارەزایی پەیداکرد و لە ڕێگەی (کارێك کە هەمیشە خۆشەویستی بۆ هەبوو) هەنگاوی هەڵگرت و بیروڕاکانی خۆی بە بێزترکرد و باشتر فێربوو، هەردووك ئامانجەکەی خۆی لەگەڵ یەکتر سازاند و ئێستە بەڕێوەبەری یەك لە بەناوبانگترین کۆلیژەکانی (ماف)ـە لە ئەمریکا.

بە شکاندنی تەنگەبەرەکان سەلماندی دەتوانێ لە هەموو کاتێك و لە هەموو لایەنەکان سەرکەوتووبێت، ئایا ئەو لە فۆرمۆلەی سەرکەوتنی دوایی کەڵکی وەرگرت؟ بێگومان بەڵێ دەیزانی چی دەوێت، دەست بەکاربوو، کە دەیزانی کارەکەی ئامانج نادات، دەیگۆڕی. ئەو بەوە گەیشت کە ئێستە توانیویەتی هاوسەنگیی لە ژیانیدا بەدی بهێنێ، جیا لەوەی بەڕێوەبەری کۆلیژێکی گرنگە، ماڵدارو دایك و کابانیشە.

نموونەیەکی ترتان بۆ باس دەکەم، ئایا هەتا ئێستە یەك پارچە لە مریشکی سورکراوەت خواردووە؟ دەزانن چۆن (سەرهەنگ ساندێرس–Colonel Sanders) ئیمپراتۆریەتێکی کە تیایدا بوو بە ملیۆنێر دامەزراند. شێوازی خواردنی میللەتێکی گۆڕی، پیاوێکی خانەنشین بوو دەستی بەم کارە کرد، ئەو تەنها دەیزانی مریشك سوربکاتەوە، دامەزراوەیەکی نەبوو تەنها خاوەنی چێشتخانەیەکی بچووك بوو. ڕێگەی سەرەکی بەردەمی ئەویان گواستبووە، بۆیە کارەکەی بەرەو پووکانەوە دەچوو، یەکەم مووچەی خانەنشینیەکەی وەرگرت و بیری بۆ ئەوەچوو لە ڕێگەی سوورکردنەوەی مریشکەوە و پارە بەدەست بهێنێ، سەرەتا بیری لەوە کردەوە بیرۆکەکە، بە خاوەن خواردنگەکان بفرۆشێت و لە پارەی بەدەستهاتووش بەشداربێت.

لە ڕاستییدا ئەوە ڕێگەی دروستی سەرەتای چالاکییەکی بازرگانی نییە، پاشانیش ئەوەی سەلماند کە ساندێرس لەم ڕێگەیەوە نابێتە خاوەنی سامانێکی زۆر. سەفەری دەوروبەری وڵاتی دەکرد و شەوانە لە ناو تۆتۆمبیل دەخەوت و لە گەڕاندا بوو بەدوای کەسێکەوە کە لە بواری ئابووریدا یارمەتی بدات، هەر ڕۆژە لە دەرگای فکرێکی نوێی دەدا، ئەو ١٠٠٩ جار وەڵامی (نا)ی وەرگرتەوە، تاکو موعجیزەیەك ڕوویدا کەسێك وەڵامی بەڵێی پێ دایەوە، چالاکی (ساندرس) دەستی پێکرد چەند کەس لە ئێوە بڕیاری کارێکی بەم شێوەیەتان هەیە؟ چەندەتان ئەوەندەی پیرەمێردێکی قەڵەو کە جلوبەرگێکی سپی پۆشیوە خاوەنی تەندروستی جەستەیی و سەرنج ڕاکێشن؟ ساندرس بوو بە خاوەنی سامان.

لەبەر ئەوەی توانای ئەوەی هەبوو کارێکی گەورەو دیار بە ئەنجام بگەیێنێ، بۆ گەیشتن بە ئامانجی جێگەی ڕەزامەندی خۆی تێگەیشتنی تەواوی هەبوو. ئەو دوای وەرگرتنی زیاتر لە هەزار "نا" پەیوەندی خۆی لەگەڵ خۆی هەر دامەزراند تاکو لە دەرگایەکی تری بدات و وەڵامی بەڵێ وەربگرێ.

بابەتەکانی ئەم پەرتووکە هەڵگری ناوەرۆکێکە کە هۆشتان بۆ بڕینی ڕێگەی سەرکەوتن ئامادە دەکات. نزیکەی هەموو هەفتەیەك سیمینارێکی چوار ڕۆژە بە ناوی (ڕاپەڕینی هۆش) پێشکەش دەکەم، تیایدا هەموو شتێك فێری خەڵکی دەکەین، لەکاریگەرترین ڕێوشوێنەکانی کۆنترۆڵی زەین و هۆش بگرە تاکو چۆنیەتی خواردن هەناسە و وەرزش، بە شێوەیەك وزەی مرۆڤ بەڕادەی هەرەبەرز بگەیێنێ.

بەرنامەی یەکەم شەوی سیمینار (ترس لە توانا)یە ئەم ناونانە بۆ ئەوەیە خەڵك فێر بکات چۆن دەست بدەنە کار، ترس لەوەی توانایان هەیە یان نییە ڕایان نەوەستێنێ.

پاشان لەسەر زەویەك کە سێ تا چوار مەتری بە خەڵوزی بەردین داپۆشراوە و ئاگری لێ کەوتۆتەوە بڕیار دەدەین بەسەریدا دەربازین، لە دەستە پێشکەوتووەکان کەسانێکمان هەبوو کە زیاتر لە دوازدە مەتر سەرسینگی ئاگریان دەبری بەرادەیەك بابەتەکە سەرنجی ڕاگەیاندنەکانی بۆ لای خۆی کێش کردبوو، ترسی ئەوەم هەبوو مەبەستی سەرەکی و بنچینەیی بابەتەکە لە بیر بکرێت، ئامانج ئەوە نییە لەسەر ئاگر بڕۆن، ڕۆیشتن بەسەریدا وا بە خۆشحاڵی هیچ سوودێکی ئابووری و کۆمەڵایەتی نییە، ئەوەندەی ڕۆیشتن بەسەر ئاگردا ئەزموونێکە، کە توانای کەسایەتی و نیشاندەدات و کارێکە کە مومکینە بکرێت، ئەمەش بە کەسانێك نیشان دەدات، کە دەرفەتی ئەوەیان هەیە کارێك بکەن، کە پێشتر بە ناومکینیان دەزانی، هەزاران ساڵە و بە چەندین شێوە مرۆڤەکان بەسەر ئاگردا دەڕۆن، لە هەندێك شوێنی دنیا پێوەرە بۆ دیارکردنی ڕادەی ئیمکانی مەزهەبی، کارەکەی من کارێکی مەزهەبی نییە، بەڵکو ئەزموونی بڕواییە، ئەم کارە بە مرۆڤ دەڵێت: شیاوی گۆڕینی و دەتوانی پێشبکەوێت بوونتان کاریگەرتر بکەن دواجار تێدەگەن کە سنوورە نامومکینەکان دەسکردی خۆتانە.

توانین و نەتوانینتان بۆ پەرینەوە بەسەر ئاگردا پەیوەندی بە خۆتانەوە هەیە هەر لە دەست پێکردن بەکارەکان و زاڵبوون بەسەر ئەم بەرنامە ترس ڕێژکراوەی لە مێشکی خۆتاندا داتان ناوە تا بەشتەکانی دیکە دەگات.

ئەم دەرسە دەڵێت مرۆڤەکان دەتوانن هەموو کارێك ئەنجام بدەن بە مەرجێك تواناکان کۆبکەیتەوە و بڕوات پێی هەبێ، پاشان هەنگاوی کارتێکەرتر هەڵبهێنین. ڕاستییەکی سادە وەك بەرئەنجامی ئەوانە دێتە بەردەست، کە ناتوانین خۆمانی لێ ببوێرین ئەویش سەرکەوتن کارێکی بەرێکەوت نییە، جیاوازی لە نێوان کەسانێك کە بە ئەنجامی باش دەگەن و کەسانێك کە پێی ناگەن، وەك هەڵدانی زاری تاوڵە نییە، پێشکەوتن بە دەست هەموومانە، دەتوانین هێزی سەرسوڕهێنەری ناخمان ئازاد بکەین، تەنها دەبێ فێربین چۆناوچۆن لە جەستە و ڕووحمان بە شێوازێك کە بەرجەستەکەری تواناکانمان بێ و بەرهەمدار بێ بخەینە ناو کارەوە و قازانجی لێ بکەین.

هیچ کاتێك بیرتان بۆ ئەوە چووە چ پێکچوونێك لە نێوان کەسانێکی وەك (سپیل برگ و سپرینگستین) هەیە؟

لە نێوان (جۆنئێف کندیەکان و مارتین لۆسەر کینگ)ەکان چ کاریگەریەکی هاوبەش هەیە، کە دەتوانن ئەم کارتێکردنە قووڵ و جولێنەرە لە ئەم سەر پانتاییە جەماوەرییە فراوانە بکەن؟ جیاوازی لە نێوان کەسانی وەك (تدترنرو تیناترنر) لەگەڵ تەواوی مرۆڤەکانی ترچییە؟ ئەوانە وایان لە خۆیان کردووە بۆ گەیشتن بە ئاواتەکانیان هەنگاوی کاریگەر بهاوێژن، بەڵام چییە، ئەو شتەی ئەوانی وا لێ کردووە ڕۆژانە سەرجەم تواناکانیان لە ڕێگەی ئامانجەکانیان بەرێ بخەن؟ ئەڵبەتە هۆکاری کاریگەر زۆرن، بەڵام بە بڕوای من حەوت تایبەتمەندی خەسڵەتەکانیان پێك دێنێ وهێزیان دەداتێ، تاکو بۆ گەیشتن بە سەرکەوتن کاربکەن، ئەم حەوت خەسلەتە دەتوانێ سەرکەوتنی ئێوەش گەرەنتی بکات.

- خەسلەتی یەکەم: عەشق ! هەموو ئەو کەسانە بۆ چالاکیەکانیان بەڵگەیەکیان دۆزیوەتەوە، ئامانجێکی تارادەیەك ئازار پێ گەیێنەر کە لە ناخیاندا تل دەخواتەوە و لە هەمانکاتدا وزەی کاریان دەداتێ، بەدی دەکرێت.

کەوا وەك سووتەمەنی و پێرۆی قیتاری سەرکەوتن، ئەوان بەرەو پێشکەوتن ڕادەدات. هۆیەکەشی بۆ بەکارهێنانی توانا شاراوەکانی ناو ناخیان دەگەڕێتەوەکە ئەم (عەشقەیە) کارەکانی وەك (لێ یاکوکا) لە کەسانی تر جیادەکاتەوە، عەشقێك کە بەسالآن وا لە زانایانی کۆمپیوتەر دەکات، ژیانی خۆیان لەوە خەرج بکەن خەریکی ناردنی مرۆڤ بن بۆ بۆشایی ئاسمان.

ئەم عەشقەی وا لە کەسانێك دەکات تا درەنگانی شەو بە خەبەرین و بەیانیانیش زوو شەودەستی لە خەو ڕابن، مرۆڤەکان لە پەیوەندیەکانیاندا خوازیاری عەشقن، عەشق وزەو ڕەنگ و واتا و مەغزا بەژیان دەبەخشێ.

هیچ گەورەییەك بەبێ عەشقێکی گەورە بەدەست نایەت! چ لە بواری وەرزش بێ یان هونەر، زانست، ئامۆژگاری منالآن، یا چالاکی بازرگانی، چلۆنایەتی ئازادکردنی ئەم هێزە دەروونییە، لە بەشی دووەم لە کاتی باسکردنی هێزی ئامانجەکاندا بەدی دەکەین.

- خەسلەتی دووەم: باوەڕ، لە هەموو پەرتووکە مەزهەبیەکانی دنیادا دەربارەی وزەو کارتێکردنی باوەڕ و بڕوا بە جۆری مرۆڤ قسەکراوە، لە نێوان ئەوانەی سەردەکەون و ئەوانەی دەشکێن جیاوازییەکی زۆر لە ڕووی بروا بوونەوە هەیە. بروای ئێمە دەربارەی ئەوەی کە هەین و ئەوەی دەتوانین ببین دەقاودەق دەست نیشانکەری داهاتوومانە. ئەگەر بڕوامان بە موعجیزە هەبێ کە لە ژیانماندا ڕوودەدات، ئەگەر پێمان وابێ ژیانمان بەرتەنگە و سنووردارکراوە لە پڕێکا ئەم تەنگی و ئاستەنگ و سنوورە سیمای دروستی خۆی وەردەگرێت و پەیدا دەبێ.

ڕاستییەك کە باوەڕمان پێیەتی، دەرفەتی بەدیهاتنی هەیە، و ڕووخسارە ڕاستییەکانی خۆی دەردەخات. لەم کتێبەدا ڕێگەی دیارو زانستییانە بە ئێوە پیشان دەدات، کە چۆن بە خێرایی بڕواکانتان بگۆڕن، تاکو بە پشتیوانی ئەو بڕوایانە بە ئامانجەکانتان بگەن.

زۆرن ئەو کەسانەی عەشقیان هەیە، بەڵام چ دەربارەی کەسایەتی خۆیان، یان دەربارەی ئەم کارانەی دەتوانن ئەنجامی بدەن بڕوایەکی سنووردارییان هەیە، بۆیە کارێك ناکەن کە لە ناواخنیدا ئاوات و ئامانجەکانی ئەوانی تێدایە.

مرۆڤە سەرکەوتووەکان دەزانن چییان دەوێت، بڕوایان بە بەدەست هێنانیان هەیە، دەربارەی چی و چۆنیەتی بڕواکان و بەکارهێنانیان لە بەشی (٤ و ٥) دا چەند بابەتێك فێردەبن.

عەشق و بڕوا وەکو سوورتەمەنییەك وان کە وزەی جوڵێنەری داینەمۆیەکن بەرەو پێشکەوتن و بەرزبوونەوە. لێ جوڵانەوەی یەکەم ئاوا نییە کە موشەکێکی پڕ لە سووتەمەنی بەرەو ئامانجێکی نادیار و تەنها بۆ بۆشایی ئاسمان ڕەت بکەیتەوە. سەرباری هێزی ڕێ کردن، پێویستی بە ڕێگەیەکی زیرەکانە هەیە، کە بۆ گەیشتن بە ئامانج بەرنامەیەکی بنەمادارمان هەبێ.

- خەسڵەتی سێهەم: بەرنامەڕێژییە، کە ئەوەیان ڕیگایەکە بۆ ڕێکخستنی سەرچاوەو وزەکان کاتێك (ئەستیو سپیلبرگ) بریاریدا ببێتە دەرهێنەری سینەما، بە شێوەیەکی ئەوتۆ بەرنامەکانی خۆی دارشتن دنیایەك کە چاوەڕوانی بوو دەروازەکانی خۆی بەڕوویدا والا بکات، دەیزانی دەبێ چ بزانی و کێ بناسێت و چ کارێك ئەنجام بدات، خاوەنی عەشق و باوەڕ بوو، بۆ سوود وەرگرتن لە عەشق و باوەڕ زیاد لەبەرنامەیەکی هەبوو.

هەر سینەما کارێکی گەورەو هەر سیاسەتمدارو دایك وباوکێك و کاریەدەستێکی سەرکەوتوو دەزانن کە لە بواڕەکاندا لە دەستدابوونی سەرچاوەکان بەس نییە بۆ

گەیشتن بە ئامانج. چۆنیەتی سوود وەرگرتنی کاریگەرانە لەم سەرچاوەنە گرنگە. دانانی بەرنامە واتا دیاری کردنی بابەتێك کە تواناو ئاواتەکان دەخاتە سەرهێلی دروستی خوی، چ بە شکاندن چ بە دۆزینەوەی کلیلێك دەتوانی دەرگایەك بکەیتەوە، دەربارەی بەرنامەڕێژی ئامانجدارییەکە پێشکەوتن و بەرزبوونەوەت دەگەیێنێ لە بەشی ٧و٨ باسکراوە.

- خەسڵەتی چوارەم: دیاربوونی بەهاکانە، کاتێك دەربارەی گەورەیی میللەتێك و هۆکارەکانی قسە دەکرێت وبیر دەکەیتەوە، هەندێك شتمان لە پێش پەیدا دەبن وەك غروری نیشتمان پەروەری ، بەرگری و لایەنگری بۆ ئازادی، ئەوانە ئەو شتانەن کە پێیان دەگوترێت بەها.

بەها دەربڕینێکی بنچینەییە، لەم سۆنگەیەوە پێوەرەکان، ڕەوشتی و کردەنین، دەربارەی ئەوەی کە جێگەی گرنگی پێدانە، کردەوە پەسند و ناپەسندەکانمانی پێ دیاری دەکرێت، جۆرێك لە ناوبژیوانی ژیانمان لا بەرێزتر دەکات. کەسانێکی زۆر هەن بڕیارێکی دروستیان لەسەر ئەوە نییە کە چ شتێك بەلایانەوە گرنگە و چ بە لایانەوە گرنگ نییە، کەم نین ئەوانەی کارێکی زۆر دەکەن بە ئەنجامی کارەکەیان ناڕەحەت دەبن، بەڵگەی سادەی ئەوەش بریتییە لە بێ ئاگابوون بەتایبەت خودی کەسەکە، هەندێك کردەوە بۆ خۆیان و کەسانی تر بە ڕاست دەزانن و لاشیان ڕوون نییە.

سەرکەوتنە گەورەکان ئاماژەی کەسانێکمان بۆ دەکەن کە بەڕوونی دەزانن چ شتێك قەبوڵ و چ ڕەت دەکەنەوە.

تێگەیشتن لە بەهاکان یەکێك لە هەستیارترین کلیلەکانی بەرەوپێشچوون و خۆشبەختی یە، (بەشی١٨ تایبەتە بە باسکردن لە بەهاکان).

بێگومان تا ئێرە تێگەیشتوون، کە هەر یەك لە خەسڵەتەکان پەیوەندیدارە بە خەسڵەتێکی ترەوە و کار لە بەکتر دەکەن، ئایا باوەڕەکان لە عەشقدا کارتێکەرن؟ بەڵێ وایە، هەر چەندە پێمان وابێ توانای ئەنجامدانی کارێکمان هەیە، زۆرترین

مەیلمان بۆی دەبێ و دەبێت خۆمانی تێدا ماندوو بکەین. ئایە بڕوا خۆبەخۆ بۆ گەیشتن بە سەرکەوتن و ژیانێکی باشتر تەواوە؟ هەڵبەتە بۆ سەرەتایەکە باشە، بەڵام تەواو نییە، ئایا بەهاکانی جێگەی ڕەزامەندیمان لەبەرنامەرێژیماندا کاریگەر دەبن؟ بێگومان... ئەگەر بەرنامەیەك کە بۆ سەرکەوتن گەڵاڵەتان کردووە و پێریستی بە پراکتیزە هەبە و لەگەڵ بەهاکانتان دەربارەی چی پەسندو چی ڕەت دەکەنەوە هاوئاهەنگ نەبێت، ئەوە باشترین بەرنامەرێژی ئەنجام بەدەستەوە نادات، ئەم حاڵەتە لە کەسانێك دا بەدی دەکەم کە دەگەنە سەرکەوتن، بەڵام هەر خۆیان کاری خۆیان تێك دەدەن، ئەوەش لە ئەنجامی ئەم دژایەتیەیە کە لە نێوان بەرنامە درێژکراوەکانیان و بەهاکانیاندا هەیە، لە بەر ڕۆشنایی ئەوەیە کە ناتوانین هەر چوار خەسلەتی ئاماژە پێدراومان، لە خەسلەتی پێنجەم جیاواز بکەینەوە.

خەسڵەتی پێنجەم: وزە ! هەندێك جار وزە لە شێوەی هەڵچوون و جۆش و خرۆشان و هاشووهوشی خۆشی دەردەکەوێت، جارناجاریش هەست کردن بە چاکردنەوەو جارناجاریش خۆ دیتنەوە لە ناو گشتیداو جوڵەو زیندویەتی ئەمەدەردەخات.

بەڵام (بۆ بەرەو سەرکەوتن) و دەستەبەرکردنی ژیانێکی باشتر ئەوا ناگونجاوە لەگەڵ دۆخی ساردو سری و داماوی، کەسانی پێشرەو هەمیشە بەدوای دەرفەتدا دەگەڕێن، و ئەو دەرفەتانەش کە ڕۆژانە بۆیان دێتە پێشەوە هەروەك درێشوو کەی ژەهر پێوەیان دەدات و لەو باوەڕەدان قەت بە گوێرەی پێویست کاتیان نییە. زۆرن ئەوانەی لە دنیادا عەشق و بڕوایان هەیە، بەرنامەی ڕاست و دروستیش بۆ گەیشتن بە ئامانج دەست نیشان دەکەن، هاوئاهەنگی بەهاکانیشن، بەلام بە گوێرەی تەواو چالاك نین، تاکو زانستەکانیان بکەن بە کردار، ناتوانرێت سەرکەوتنە گەورەکان لە چالاکی و وزەی جەستەیی و مەعنەوی و ڕۆحی کە دەبێتە هۆکاری سوود وەرگرتنمان لە هەموو

تواناکانمان جیا بکەینەوە. لە بەشی ٩ و١٠ فێرتان دەکەین کە چۆن و بە خێرایی جوڵەو چالاکی جەستەتان زیاتر بەرزبکەنەوە.

خەسڵەتی شەشەم: دەستەبەری دۆستایەتی! واتا توانای ڕاکێشانی دەوروبەر بۆ دۆستایەتی نزیك بە هەموو کەسانێکی سەرکەوتوو توانایەکی بەرچاویان لە بارەی چۆنیەتی سەرنجراکێشانی کەسان هەیە، و دەتوانن لەگەڵ کەسانێکی خاوەن سیفەتی تایبەتی و بڕوا جۆراوجۆرەکان پەیوەندی گرێ بدەن، و خۆشەویستی بکەن، کاتێك هەڵکەوتەیەکی سەرکێشانە پەیدا دەبێ، کە بە دامێنانی شتێك گۆرانکاری لە دنیادا دەکات، بەلام ئەگەر ئەم گەورە سەرکەوتووە هەلکەوتووە هەموو تەمەنی لە گۆشەگیری و ناوگۆشەی ماڵەکەیدا گوزەراندبا ئەگەر توانیبای لە بوارێکدا سەرکەوێ، لە بوارەکانی تردا سەرکەوتوو نابێ، کەسانێکی گەیشتوو بە سەرکەوتنەکان لە شێوەی کەنەدی، لۆسەرکینگ و گاندی هەموویان خاوەنی ئەم هێزەبوون کە کەسانی تر لەگەڵ خۆیاندا هاوئاهەنگ بکەن و بەرێ بخەن و تواناکانیان تێکەڵی توانای ملیۆنان مرۆڤ کردووە.

سەرکەوتنە گەورەکان لەسەر ڕووی زەوی نین، بەڵکو لە قوڵترین گۆشەکانی دڵی ئێوەدان لە قوڵایی دڵی هەموو کەسێکدان، سەرکەوتن پێویستی بە دانانی پەیوەندی زێتر و پایەدار لەگەڵ کەسانی تر هەیە. لەم بارەیەوە لەبەشی ١٢ چەند بابەتێك لەو بارەیەوە شی کراوەتەوە.

خەسڵەتی حەوتەم: زاڵ بوون بەسەر هونەری پەیوەندیەکاندا! ئەم بابەتە ناوەرۆکی پەرتووکەکەمانە چۆنیەتی پەیوەندی لەگەڵ خۆمان و خەڵکان، دواجار چۆنیەتی ژیانی ئێمە دیاری دەکات، سەرکەوتووەکان ئەوانەن کە دەزانن چۆن لە کێشەکانی ژیاندا بازووی لێ هەڵبکەن و ئەزموونەکان بە شێوەیەك بۆ خۆیان بگوازنەوە

کە سەرکەوتنی پێ بەدی بهێنن، و دەرنەکەوتووەکان ئەوانەن کە نەهامەتییەکانی ژیان وەکو ڕاستی و قەدەرێکی نووسراو وەردەگرن، ئەوانەی ژیان و فەرهەنگی ئێمە بەدی دەهێنن. ئەوانەن کە بەسەر هونەری پەیوەندی گرتن لەگەڵ کەسانی تردا زاڵن.

ئەوەی لە هەموویاندا هاوبەشە، ئەوەیەکە دەتوانن یادەوەرییە خۆش و خواستەکان و پەیامەکانیان بۆ کەسانی تر بگوازنەوە، توانای زاڵبوون بەسەر پەیوەندییەکان و توانای گوتن و بەدی هێنانی سەرکەوتن کە توانای دایك و باوکی سەرکەوتووە، هی هونەرمەندانی گەورە و سیاسەتمەدارانی گەورەو مادۆستایانی شایستەن.

نزیکەی هەر خەسڵەتێکی ئەم کتێبە بە شێوەیەك لەگەڵ هونەری پەیوەندی و نەهێشتنی لاوازی و دۆزینەوەی ڕێگەی تازەو هاوبەش بە تێروانینی تازە پەیوەندارە.

دەبەشی یەکەم ئێوە فێر دەکات، کە چۆن بەسەرخۆتاندا زاڵ بن، لە جاران باشتر جەستە و ڕووحتان بەرێوەبەرن، لەم بەشەدا کار لەسەر ئەم هۆکارانە دەکەین کە کاریگەرن بەسەر پەیوەندییەکانی خۆبەخۆتان. لە بەشی دووەمدا لەم بابەتانە دەکۆڵینەوە کە چۆنیەتی دۆزینەوەی خواستە ڕاستەقینەکانی ژیان ،چۆنیەتی پەیوەندی سەرکەوتووانە بە خەڵکی ترەوەمان فێردەکات، چۆن دەتوانن هەڵسوکەوتە سەرکەوتووەکان کە مرۆڤە جیاوازەکان خاوەنیانن، پێشبینی بکەن. چوار بەشی کۆتایی لە ڕوانگەیەکی فراوانتر و جیهانی ترەوە لە چۆنیەتی هەڵسوکەوت و تواناو، ڕەفتارو ئەندێشەکانمان و کاروتێکۆشانمان لە مەیدانێکی فراوان و کراوەتر لە سنووری کەسیەتی، بە سوود وەرگرتن لەم زانیاریانەی بەدەستمان هێناوە و بە شێوەیەکی ڕابەری وەردەگرین.

کاتێك ئەم کتێبەم دەنووسی ئامانجی سەرەکیم ئەوەبوو کتێبێك بێت وانەی پێشکەوتنی مرۆڤ بێت و خاوەنی تێروتەواوترین هونەرەکانی گۆران و پێشکەوتنی مرۆڤ بێت. دەمەوێت ئێوە بە لێزانین و پێزانینەکان تەیار و ئامادە بکەم، کە بە خەونیش

هەر گۆڕانێك بتانەوێت بیکەن و ئەم کارە بە خێراییەکی وا ئەنجام بدەن، کە بە خەونیش نەتاندیبێ، خوازیار بووم ڕێگەیەکتان بۆ بدۆزمەوە کە ڕاست و هەست پێکراوبێت، بەبێ گیرۆبوون چلونایەتی تێگەیشتنتان بۆ ژیان بکاتەوە.

خوازیاربووم کارێك بەدی بهێنم زیاد لە جارێك سەرگەرمتان بکات و هەر جارە بۆ لایەنێکی ژیانتان سوودبەخش بێت، دەشمزانی زۆر لە بابەتەکان کە بۆتان دەنووسم بەسەرەخۆ بابەتی کتێبێکن، بەهەر حاڵ ئارەزووم ئەوەبووە بەیەکەوە کۆمەڵە زانیاریەك بدەمە ئێوە کە تەواو بێت و لە هەموو لایەنەکانەوە سوودی لێ وەربگرن.

ئومێدەوارم هەموو ئەوانەی وا ئاماژەم پێدان لە ناو ئەم پەرتووکەدا هەبێ، کاتی نووسینی ڕەشنووسی ئەم کتێبە تەواوبوو، چەند کەسێك خوێندیانەوە ڕایان لەسەری باش بوو لە تەنها بابەتێکدا هەندێك گوتیان لە ڕاستییدا ئەمە دوو پەرتووکە بۆ چ ئەوانە لە یەکتر جیاواز ناکەیەوە؟ دانەیەکیان چاپ بکەو لە ناویدا بۆ پەرتووکی دووەم ڕووپاگەندە بکە، پاش دەربازبوونی دوانزە مانگ هی دووەم چاپ بکە. ئامانج ئەوەبوو چەند بابەتێك بە چۆنایەتیەکی باشەوە بە خێرایی بخەمە ڕوو و بەردەستتان، ئەمدەویست پارچە بێت و کەلێنی تێ بکەوێت، لەم لایەنەشەوە نیگەران بووم، کە هەندێك لە خوێنەران نەتوانن لە هەندێك لەم بەشانە بگەن کە بەلای منەوە لە هەمووی گرنگترە، لەبەر ئەوەی پێیان گوتووم کە لێکۆڵینەوەیەك ئەنجام دراوە، دەریخستووە کەمتر لە دە لەسەدەی ئەوانەی کریاری پەرتووکن زیاتر لە بەشێکی دەخوێنەوە سەرەتا بروام بەم ئامارە نەدەکرد، پاشان بیرم کەوتەوە، کە کەمتر لە سێ لە سەدی دانیشتوانی ئەمریکا سەربەخۆیی ئابووریان هەیە، کەمتر لە دە لەسەدیان ئامانجەکانی خۆیانیان هێناوەتەسەر کاغەز تەنها سی وپێنج لە سەدی ژنانی ئەمریکی و (بەشی کەمتری پیاوانی ئەمریکی) لە ڕێکوپێکی جەستەی خۆیان ڕازین، لە ڕۆژیەی ولایەتەکانی ئەمریکا نیوەی خێزان پێکهێنەرەکان ئەنجامەکەی لێك

جیابوونەوە(تەلاق)یە بەشێکی زۆر کەمن ئەوانەی وەکو هیواو ئاواتیان بووە دەژین، بۆ؟ لەبەرئەوەی ئەم کارە پێویستی بە چالاکی و تێکۆشانی بەردەوام هەیە.

جارێك داوایان لە خاوەنی نەوتی تیکساس میلیاردێر (بۆنکەرهانت– Bunker Hant) کرد، نهێنی سەرکەوتنی خۆی بۆ خەڵك بگێڕێتەوە. لە وەڵامدا گوتی سەرکەوتن کارێکی سادەیە، سەرەتا بڕیار بدە بە تەواوەتی خوازیاری چیت، بڕیاری ئەوەشت هەبێ لەکاتی گەیشتن بە خواستەکانت باجەکەی بدەیت، دواتریش ئەم نرخە بدەن، ئەگەر هەنگاوی دووەم نەهاوێژن لە ماوەی درێژدا بە ئاواتەکانتان ناگەن. ڕووی قسەم لەوانەیە کە دەزانن چیان دەوێت، و ئامادەن نرخەکەی بدەن، واتا ئەو بەشە کەمەی ئەم کارە دەکەن، نە زۆربەی ئەوانەی تەنها قسە دەکەن، بانگتان دەکەم بە یارمەتی بابەتەکانی ناو ئەم پەرتووکە وەرنە ناو ئەم گەمەیە، هەمووی بخوێننەوە ئەوەی فێری بوون فێری خەڵکی تریشی بکەن و پێی دڵخۆش بن.

لەم بەشەدا باسی گرنگی بەرچاوی کردەوەی کاریگەرم کردووە، بۆ دەست پێکردن ڕێگەی زۆر و فراوان هەیە، زۆرترینی ڕێگەکان لەسەر بنچینەی ئەزموون و هەڵەکان ڕۆنراون، زۆربەی ئەوانەی سەرکەوتنی گەورەیان بەدەست هێناوە، بەر لەوەی بەسەرکەوتن بگەن، دووبارە و دەبارە خۆیان لەگەڵ هەلومەرجەکان گونجاندووە.

هەڵەو ئەزموون زۆرباشن، تەنها نەنگییەکیان تێدایە، بەشێکی زۆر لەم سەرمایەمان دەبات کە هەموومان بە کەمی هەمانە ئەویش (کات)ە.

ئەگەر ڕێگەیەك هەبووبێ ڕەوەندی فێربوون بەئەنجامدانی کردار خێراتر کرابایە ئەگەر بکرێت ڕێگەیەکتان پێ نیشان بدەم کە بە وردی فێر ببن، ئەوانەی سەرکەوتن چیان کرد؟ ئەگەر بکرێت ئەوەی کەسان بە چەند ساڵان فێری دەبن ئێوە بە چەند چرکەیەك فێری ببن، چیتان دەکرد؟ ڕێگەو ماکێتی ئەم دروست کردنە، واتا ڕێگەی کەسانی تر بە دیقەتەوە دروست بکەینەوە، ئەوان چیان کرد تاکو لەوانە جیابکرێنەوە کە هەر بە هیوای سەرکەوتن بەسەر دەبەن؟ وەرن پێکەوە بیدۆزینەوە.

بەشی ٢

جیاوازییەك كە جیاوازی بەدی دێنێ

"لە ژیاندا نوكتەیەكی خۆش هەیە، ئەگەر شتی مام ناوەندی وەرنەگریت، زۆربەی كات باشترەكانتان بۆ دەبێت"

سامرست مونام

بەخێرایی زیاتر لەسەد كیلۆمەتر لە دەمژمێرێكدا بە شەقامدا دەڕۆیشت، كە ڕووداوەكە ڕوویدا، لە كەناری جادەكە شتێك سەرنجی ڕاكێشا، كە ڕووی وەرگێرایەوە ئیتر كات نەمابوو، تەنها چركەساتێكی بەدەستەوەبوو شتێ بكات، لۆریەكی جۆری (ماك) كە لە پێشیەوە دەڕۆیشت لە پر ئیستاپی گرت، ئەویش دەست وبرد بۆ ڕێگاری گیانی ماتۆرەكەی لەسەر زگ ڕاكشاندو خزاندی، خزینێك كە تەواو نەدەبوو بەسەرەوژێری كەوتە ژێر لۆرییەكە. قەپاغی سەریانزینكە هەڵكەندرا، ئەوەی نەدەبوو ڕووبدات ڕوویدا، بەنزین ڕژاو ئاگری گرت، كاتێك چاوەكانی كردەوە، لەسەر تەختی نەخۆشخانەبوو، بە هەستەكانیدا ژان و سووتانەوە هوروژمی بۆدەهێنا، جورئەتی

هەناسەو توانای جولانەوەی پێ نەبوو. سووتان بە شێوەیەکی ترسناك سێ لە چواری لەشی لەپلەسێدا داپۆشیبوو، ئەوجاش دڵی بە مردن نەدا، تێکۆشا بۆناو ژیان بگەڕێتەوە و لە کارەکەیدا پێشکەوتن بەدەست بهێنێ!

لە ژیانی هەر ژن و مێردێکدا ڕۆژگارێك دێت کە تێکۆشانێکی لە ڕادەبەدەری دەوێت، کاتێك لەهەر دەرگایەك دەدەیت و ئەنجامی نییە، کاتێك ژیان زاڵمانە دێتە بەرچاو، کاتێك هەرچی باوەڕ، بەها، خۆشەویستی، لێبوردن و ئیرادەی هەمانبووە خەرجمان کردووەو وبگرە لە سنووری خۆشمان تێپەراندووە.

هەندێك کەس ئەم دۆخانە بە مەحاڵ دەبینن، تاکو تواناکانیان باشتر بخەنە مەیدان و لە خۆیان ڕازین. هەندێکیش کۆڵ دەدەن، تائەم سەربوردە تاڵانە لەناویان ببات.

هەرگیز بیرتان لەوە کردۆتەوە بۆ کەسانی جۆربەجۆر لە بەرامبەر ئاستەنگەکانی ژیان کاردانەوەی جۆربەجۆر لە خۆیان نیشان دەدەن؟ لە درێژایی تەمەنم بیرم لەوە کردۆتەوە، چ خواستێکە وا دەکات زۆربەی مرۆڤەکان بە شێوەیەکی دباریکراو هەڵسوکەوت بنوێنن؟ ئەوەندەی بیرم دێتەوە هەمیشە ویستوومە تێبگەم چیبە وای کردووە کە ژنان و پیاوانی دیاری کراو لە خەڵکانی تر جیاوازبن؟ بە چ هۆیەك هەندێك لەوانە ڕابەری میللەتێك دەکەن و بەسەرکەوتنی بەرچاو دەگەن؟ چۆنە کە زۆربەی ئەو مرۆڤانەی لەگەڵ ئەم هەموو بەدبەختییەی بەسەریاندا دێت ژیان بەشادومانی دەگوزەرێنن! لە کاتێکدا کەسانی تر هەن هەموو جۆرە توانایەکیان لەبەردەست دایەو ژیان بە نائومێدی، تووڕەیی، بێ چارەیی بەڕێ دەکەن. با لێرەدا داستانی پیاوێکی ترتان بۆ بگێڕمەوە تاکو جیاوازی نێوان هەردووك تیپی کەسایەتیەکە بزانن.

ژیانی ئەم پیاوە ڕوونتر دەهاتە بەرچاو، دەوڵەمەندو بلیمەت و بە هۆشە، لایەنگرێکی زۆریشی هەیە، خەریکی کاری گەشت و گوزارییە، لە تەمەنی بیست و دووساڵی کەم تەمەنترین کەس بووە لە ناو گروپی شانۆی ناسراو بە (شاری دووەم) لە

شیکاگۆ کاری کردووە، بە زوویی وەك ئەستێرەی شانۆ لای هەموو کەسێ ناسراو لە نیۆیۆرك و پاشان لە دەیەی (١٩٧٠) بوو بە سیمایەکی دیار و سەرکەوتووی تەلەفزیۆن، پاشان بوو بە درەوشاوەترین ئەستێرەکانی فیلمە سینەماکانی وڵات، پاشان سەرگەرمی مۆسیقابوو، لەوەشیاندا ئەوەندەی جاران و بەخێرایی سەرکەوتنی مسۆگەر کرد. دەیان دۆستی خۆشەویست و ژن هێنانێکی سەرکەوتوو، و چەندین کۆشك و باڵەخانەی گەورەی لە شارەکانی (نیۆیۆرك و تاکستان مارتای) هەبوو.

وا دیاردەبوو، ئەوەی کە دەبێ کەسێك هەیبێ لە ژێر دەستیدابوو، ئارەزووتان دەکرد لە شوێنی کام لەو دوو کەسەبن؟ زەحمەتە یەکێك هەبێ ژیانی کەسی یەکەم لە هی دووەم بە باشتر بزانێ.

بەڵام با لەسەر ژیانی هەردووکیان باسەکە درێژتر بکەمەوە، یەکەمیان لە شادمانترین، بە تواناترین و سەرکەوتووترینی ئەم کەسانەیە کە پێی ئاشنام و ناوی (دەبلیو میشێل–W. Mitchell)ە، ساغ و زیندووە و لە(کێلۆرادۆ) دەژێت.

لەکاتی پێکدادانی ترسناکی ماتۆرەکەی تا ئێستە لە زۆربەی خەڵك خۆشتر ژیاوە. پەیوەندی لەگەڵ هەندێك لەکاریەدەستانی بەرزو کاریگەرترین کەسانی ئەمریکا هەیە. ئێستە بازرگانێکی ملیۆنێرە، لەگەڵ سوورتانی دژواری دەم و چاویدا، هەوڵی دەدا بێتە ئەندامی کۆنگرەی (سننات) ئەمریکا، دروشمی پرۆپاگەندەکەشی ئەمەبوو(دەنگم پێ بدە، بۆ ئەوەی تەنها کەسێکی سیما جوانی تر بۆ کۆنگرێس زیاد نەبێت) لەمرۆدا پەیوەندی خۆشەویستی لەگەڵ یەك لە ئافرەتە بەناوبانگەکانی ئەمریکی هەیە و خەریکی چالاکی خۆیەتی و بۆ هەڵبژاردنی بە قائمقامی (کێلۆرادۆ) لە سالی ١٩٨٦ خۆی پالاوتووە.

کەسی دووەمیش دەناسن، لەوانەیە کەیف خۆشی بە ئێوە بەخشی بێ، ناوی (جۆن بلوشی–John Belushi)یە یەك لە خۆشەویسترین هونەرمەندانی ئەکتەری کۆمیدی لەسەردەمی ئێمەو لە سیما هەرەدیارو ئەفسانەییەکانی دەیەی ١٩٧٠ بوو.

(بلوشی) لە توانایدا بوو ژیانی زۆر لە خەڵکان لە خۆشەویستی پڕکات ، بەڵام خۆی لە خۆشی بێبەش بوو، کاتێك لە تەمەنی سی وسێ ساڵیدا گیانی دا، پزیشکی یاسایی هۆی مردنی ئەوی بۆ بەکارهێنانی زۆری هیرۆئین و کوکائین گێڕایەوە.

هەموو ئەوانەی دەیانناسی لایان سەیرنەبوو، مرۆڤێك کە خاوەنی هەموو شتێ بوو بە شێوەیەکی توند فێری ماددە بێهۆشکەرەکان بێت، دەم وچاوێکی پڕ کراوی هەبوو، لە تەمەنی خۆی زیاتر نیشان دەدا، پیرو تێکشکاو دیاردەبوو، بە بەرچاوەوە خاوەنی هەموو شتێ بوو بەڵام لە ناخیدا ساڵانێك بوو لە هەموو شتێ بەتاڵ ببوو.

لەم نموونانە زۆرن، داستانی (پیت ستروودویك–Pete Strudwick) تان بەر گوێ کەوتووە؟ ئەو مرۆڤەی لە کاتی لە دایکبوونییەوە دەست و لاقی نەبوو، لەگەڵ ئەوەشدا وەك وەرزشکاری ڕاکردنی دوورودرێژ تا نوکە لە چل هەزار کیلۆمەتری بەڕاکردن بڕیوە.

بیر لە داستانی (هلن کلر) بکەنەوە، هەروەها لە (کندی کایتز) دامەزرێنەری ئەنجومەنی دایکانی دژ بە مەستی، لەوەختی شوفێریدا ڕووداوێکی دڵتەزێنی بۆ هاتە پێش، شوفێرێکی سەرخۆش کچەکەی خستە ژێر ئۆتۆمبیل، پاشان دامەزراوەیەکی دروست کرد. تا ئێستە گیانی سەدان و هەزاران کەسی لە مەترسی ڕزگار کردووە و پاڕاستووە لە لایەکی تر کەسانی وەك (کۆمریلین مۆنرۆ و ئارنێست هەمەنگوای) بێتە بەرچاوو کە بە لوتکەی ناوبانگ و سەرکەوتن گەیشتن و لەوکاتەدا خۆیان لەناوبرد.

پرسیارێکتان ڕووبەڕوو دەکەمەوە لە مابەینی ئەوەی هەیەتی و ئەوەی نییەتی چ جیاوازیەك هەیە؟ لە بەینی ئەوانەی کارێك دەکەن و ئەوانەی نایکەن چ هەیە؟ لەبەینی بەتواناو بێ توانا چ جیاوازییەك هەیە؟ بۆ هەندێك کەس بە بەدبەختی بڕوا پێ نەکراودا سەردەکەون و دەگەنە ئامانج و خۆشبەختی؟! لەکاتێکدا هەندێکی تری خاوەن هەموو جۆرە تواناکانن، بەڵام ژیانیان بەکارەسات تەواو دەبێ؟! بۆ هەندێك کەس لە ڕووداوەکان ئەزموون هەڵدێنجن و کەڵکی لێ وەردەگرن؟ هەندێکی تر ئەزموونەکانی

ژیانیان دژی خۆیان بەکاردەهێنن؟ لەبەینی (دەبڵیو میشێل و جۆن بلوشی) چ جیاوازیەك هەیە؟ ئەوە چ جیاوازییەکە لە چلۆنایەتی ژیاندا جیاوازی بەدی دێنێ؟ پرسیارێکی ئازار هێنەرە، بە درێژایی ژیانم بیری منی سەرقاڵ کردووە ساڵەکانی ژیانم زیاد دەبوون کەسانێکم بەرچاو دەکەوت کە خەزێنەی جۆراوجۆر ،وون وەك کەسایەتییە کۆمەڵایەتییەکان کە خاوەنی پەیوەندی بێ وێنە لەگەڵ دەوروبەر و تەندروستی ڕێك وهێزی لەشن.

لەناخمدا بیرکردنەوەیەك دەوروژا، هۆو هۆکاری ئەم جیاوازیەی نێوان من و هاوڕێیەکانم و خەڵکانی تر چییە؟ ئەگەر لەم بارەیەوە بیربکەینەوە تێ دەگەین بڵێین سەرچاوەکەی لە بیروکرداری خۆماندایە. کاتێك سەرجەم بزاوتەکانمان شکست دەخۆن چی دەکەین؟ کەسانی سەرکەوتوو کەم گرفتتر نین لە شکست خواردووەکان، تەنها کۆمەڵێك خەڵك هەن هیچ کێشەیەکیان نییە، ئەوانەش وا لە گۆڕستانن!

جیاوازی لە نێوان سەرکەوتن و شکان لەم ڕووداوانەدا نییە کە ڕوودەدەن، بەڵکو لەم مانا پێدانەدایە کە ئێمە کاردانەوەمانی پێ دیاری دەکەین، هەر ئەوەش بەدیهێنەری جیاوازییەکەیە (دەبڵیو میشێل) زانی کە سێ لە چواری جەستەی سووتاوە لە ئاستی پلە سێی سووتاندا. لەدەست خۆیدابوو ئەم زانینە بە شێوازی جۆراوجۆر لێك بداتەوە، ئاخۆ ئەم زانینە هۆکارێك بوو بۆ مردن و ناڵەو فیغانی هەتاهەتایی، یان مانای گرتنەبەری ڕێگەی دڵخوازی تر. هەموو کاتێك بەخۆی دەگوت: لە دواوەی ئەم ڕووداوە چارەنووسێکی شاراوە مەلاس دراوە، ڕۆژێك دێت لە تۆڵەی ئەوەدا ئەم جیهانە هێزێکم پێ ببەخشێ،! بە ئامانجی گەورە بگەم و کار بکەمە سەر دەوروبەرم.

لە ئەنجامی ئەم ورەبەرزی و لێکدانەوەیە بەوبەهایانە گەیشت کەسەریاری ئیفلیج بوونی نیوەی جەستەی نەك تووشی خەم و نائومێدی نەبوو، بەڵکو پێش کەسانی تریش کەوتەوە، (پیت ستروودویك) بەبێ بوونی دەست و پێ توانی لە پێشبڕکێی

ڕاکـــردن ســـەرکەوتن بەدەســـت بهـــێنێ. ئەمـــەی چـــۆن ئەنجامـــدا؟ لـــە ڕێگـــەی بڕوابەخۆبوونەوە، کە هەستەکانی لە بـێ وڕەیی و ژان و ئـازارەوە وەردەگێڕایە سـەر بواری هێز وبوو بە وەرزشوان، بەقسەی (هنری دیوید ثـورو) هـەرگیز شـتێك ناگۆڕێـت، ئەوە ئێمەین دەگۆڕێین.

چۆن کەسانێکی تـر بـە وردی بـە ڕێگـەی سـەرکەوتن دەگـەن؟ پرسیارێك بـووەو لێکۆڵینەوەکانمی بە خۆی خەریك کردووە.

ماوەیەك بەر لە ئێستە بۆم ڕوون بۆوە ئەوانـەی بـە ئامـانج دەگـەن هەندێك کـاری تایبەتی هەیە ئەنجامی دەدەن، لەوەش تێگەیشتم ئەگەر بە ووردی شـوێن پێیـەکانیان هەڵگرم بەهەمان ئامانجەکان دەگەم بڕوام پەیداکرد. چی بچێنین ئەوە دەدورینەوە!

بە واتایەکی تر، ئەگەر کەسێك هـەبێ لـە سـاتەوەختە شـوومەکاندا هـێمنی خـۆی بپارێزێ و لەبیری کەسانی دەوروبەردا بێت، ئەوسا دەتوانم بیرکردنەوەکـەی بدۆزمـەوە بزانم چۆن دەڕوانێتە ژیان، چۆن لەکاتی هەلومەرجە دژوارەکاندا جەستەو ڕۆحی خـۆی جڵەو دەکات، ئەوجا دەتوانم لەو زیاتر لە ڕووداوەکاندا بەهێزی و گەورەیی ڕۆحی خـۆم بپارێزم.

ئەگەر ژن و پیاوێك بوونـە هـاو ژینـی سـەرکەوتوو دوای ٢٥ سـاڵ هـەمان ئـەڤینی دەوام دەکات، دەتوانم لەم پەیوەندیە تێ بگەم و هەمان ژیانی خۆشەویستی بۆ خـۆم مسۆگەر بکەم، ئەوەش بە پەیڕەو کردنی ئەنجامەکانی کە بەدروستی تێی دەگەم.

وەختێکم هاتەپێش دیتم کێشم زۆر زۆرە بیرم کـردەوە کـە کەسێکی بـەژن و بـاڵا ڕێك بکەمە نموونە، بزانم ئەوان چۆن و چ دەخۆن؟ چۆن بیر دەکەنەوە و بڕوایـان بـە چ بەهێزە؟ لەم ڕێگەیەوە گەیشتمە ئەنجام، پازدە کیلۆکێشی زیادی خۆم کـەم کـردەوەو لـە بـواری پەیوەنـدی و ئابوورییـدا هـەمان ئـەزموونم پـەیڕەوکرد. خـۆم کـە بـەدوای خۆشـبەختی دا دەگـەڕام شـارەزاییم لەگـەڵ زانـستێکی نـوێی پەیـدا کـرد کـە بـە (بەرنامەڕێـژی عەسـەبی–وتـاری "N.L.P" — Neuro-Linguistic Programming)

ناسراوەو کورتکراوەکەشی (ئیّن–ئیّڵ– پی)یە بابەتی ئەم زانستە چۆنیەتی کارتێکردنی کاریگەرە، لە ڕێگەی وتاردان یان قسەکردن و هەر یەك لەم شێوانە کاریگەری لەسەر سیستەمی (عەسەبی مرۆڤ) دەکات، زانستەکە بابەتی ڕووبەڕووبوونەوەی پەیوەندیە خودییەکان لێك دەداتەوە.

ئەنجامی هەر کارێکمان لەژیاندا، پەیوەستە بە توانایی ئێمە لە کۆنترۆڵی سیستەمی عەصبیمان کەسانێك کە بە ئەنجامی درەوشاوە دەگەن، ئەوانەن کە پەیوەندی ڕێکەوپێکیان لەگەڵ سیستەمی عەسەبی خۆیان هەیە.

(بەرنامەڕێژی عەسەبی – وتاری) یان(ئیّن، ئیّڵ، پی) لە پەیوەندییەکانی خەڵك لەگەڵ خۆیان دەکۆڵێتەوە، پەیوەندیەك کە سەرچاوەی بەهێزبوونی مرۆڤە و شێوازی هەڵسوکەوتی جۆربەجۆر لەبەردەم مرۆڤ دادەنێ.

بابەتی بەرنامەڕێژی عەسەبی– وتاری، بابەتێکی تەواو و گەیەنەرو خاوەن مانایە، بەڵام ڕاستیەکی تێدا شاردراوەتەوە کە لەوانەیە بەلاتانەوە تازەبێت. لە ڕابردوودا ئەم بابەتە تەنها بە بەرێوەبەران و خاوەن کۆمپانیا گەورەکان دەگوترایەوە.

سەرەتا کە پێی ئاشنا بووم زانیم، لەگەڵ سەرجەم ئەزموونەکانی ڕابردووم دژە. دەمبینی شارەزاییەکی (ئیّن– ئیّڵ– پی) خانمێکە سی ساڵ بوو جۆرێك لە (فۆبیا)ی (ترسە دەروونییەکان وەکو ترس لە تاریکی یان بەرزی) لەگەڵدا بوو بە ماوەی ٤٥ خولەك چاك کرایەوە. تینووی ئەم زانستە بووم و بڕیاری فێربوونیم دا (تێبینی/ زۆربەی ئەم چارەسەرکردنانە ماوەی زیاتر لە پێنج یان دەخولەکی زیاتر ناوێت) ئەم زانستە چوارچێوەیەکی زانستی ئەوتۆمان دەخاتە بەردەست کە فێرمان دەکات هەڵسوکەوت و دەروونی خۆمان و کەسانی دەوروبەرمان بخەینە سەرهێڵێکی ڕاست و دروست، بە کورتی فێرمان دەکات چۆن مێشك و زەینی خۆمان بەرێوەبەرین تاکو بە باشترین شێوە بگەینە ئەنجامی دڵخوازی خۆمان.

(ئێن– ئێڵ– پی) تەواوی ئەم شتەبوو کە بە دوایەوە بووم، ئەم زانستە کلیلێکی پێدام تاکو ئەم مەتەڵە بزانم کە بۆچی هەندێك کەس هەمیشە بە باشترین ئەنجام دەگەن.

لە نموونەی کەسێك کە بەیانی زوو لە خەو ڕادەبێ، ئاسان و خێراوپڕ لە وزەیە، بێگومان بە ئەنجامێکی باش گەیشتووە، پرسیاری دواتر ئاوا دروست دەبێ، چۆن ئەم کەسانە بە ئەنجامی دڵخوازی خۆیان دەگەن بەو پێ یەی گەیشتنە ئەنجام پێویستی بە هەنگاوهاویشتن هەیە، دەبێ بشزانین بە شێوەیەکی دیاریکراو کاری بیروجەستە، ڕابوونی خێراو ئاسان وەکو دەسکەوتێکی دەروونی، زەمینەی ئەنجامەکانیان بووە.

ئێمە هەموومان خاوەنی سیستەمێکی عەسەبی وەکو یەکین لە هەر گۆشەیەکی دنیا یەکێك بتوانێ کارێکی بەرزبکات تۆش لێرە دەتوانی هەمان کار ئەنجام بدەی، بە مەرجێك بتوانی وەك ئەو سەرکردایەتی وردی سیستەمی عەسەبی خۆتان بکەن. ئەوە یەك لە بنچینەکانی زانستی (ئێن – ئێڵ– پی)یە. ئەم کارە واتا شوێن پێ هەڵگرتنی ئەوانەی سەرکەوتوون و گەڕان بە دوای ئامانجدا لەدەستەواژەیەکدا بەناوی مۆدیل سازیدا کورت دەکرێتەوە و دەناسرێت.

جارێکی تر ئەوە دووبارە دەکەمەوە هەر کارێك لە هەر شوێنی دنیا بۆ هەر کەسێك بکرێت بە ئێوەش دەکرێت، هەڵبەتە باس لەوەنیە ئەنجامی دەقاودەقی وەك ئەو مسۆگەر بکەین ئەوەندەی ئاماژەیە بۆ بە ئەنجام گەیشتن.

ئەگەر کەسێك ڕاگەیاندنی وشەکان باش فێربووە ئێوەش هەمان تواناتان هەیە، کە تەنها لە ماوەی ٤ تا٥ خولەك ڕێو شوێنەکەی بزانن دەربارەی ئەم شێوازە لە بەشی حەوتەمدا زیاتر وەردەگری، ئەگەر کەسێك دەبینین توانیویەتی پەیوەندی باش لەگەڵ منداڵەکانی دابمەزرێنێ، ئەوە ئێوەش هەمان تواناتان هەیە، ئەگەر کەسێك هەیە زوو لە خەو ڕادەبێ، ئێوەش دەتوانن هەمان کار بکەن، تەنها ئەوەندە بەسە کەسانی تر بکەنە نموونەوسەرمەشقی خۆتان و بزانن ئەوان چۆن سیستەمی (عەسەبی) خۆیان

بەڕێوەدەبەن. هەندێك كار ئاڵۆزو قرنجاوترن بۆیە لاسایی كردنەوەیان كاتێكی پتری دەوێت، بە گوێرەی پێویست ورە بەرزی بۆ كارێكی بەم شێوەیە پشتیوانییەكی باش دەبێ.

لەوانەیە كەسێك ساڵانێك بێ ڕەنج و تەمەنی خۆی بە بەرزی ونزمی ژیاندا بە ڕێگەی سەخت و هەڵەدا بەسەر بردبێ، ئەمڕۆ پێویست نییە هەمان ئەزموون دووبارە بكەیتەوە، قەدبڕ دەتوانین ئەم ڕێگەیە ببڕین ئەوەی بە ساڵان بڕدرا بە ماوەی چەند خولەك یان مانگ یان لای كەم بە ماوەیەكی كەمتر لەو مرۆڤەی لە ڕابردوو بەكارهێناوە ڕێگەكە ببڕن و بە ئەنجام بگەن، دانەرانی یەكەمی زانستی (بەرنامەرێژی عەسەبی- وتاری) یان (ئێن- ئێل- پی) (جۆن گرینەدەر-John Grinder) و ڕیچارد بندلر- Richard Bandler)ن.

(گرینەدەر) لە زمانناسە بەرزەكانی جیهانە، (بندلر) ماتماتیك زانەو لە دەرمانی (گستالت-Gestalt) و لە كۆمپیوتەریش شارەزایە، هەردووكیان بڕیاریاندا كە زانست و هۆش و شارەزاییان لە پێناوی ئامانجێكدا پێكەوە بخەنەكار، لاسایی كردنەوە یان نموونەگەری كردنی هەڵسوكەوتی كەسە سەركەوتووەكان وەك ئامانج بۆكارەكە دیاری كرا، بەدوای كەسانێكدا دەگەڕان كە لە شتێكدا زیاترین زانیاری هەبێ ئەویش دەربارەی چۆنیەتی بەدیهێنانی گۆڕانكاری بوو.

بەدوای بازرگانانی سەركەوتوو، پزیشكانی پایەبەرز، كەسانی تری نایابدا دەگەڕان، تاكو ئەم چەمكانە تێ بگەن كە ئەو پیشەوەرە بەرزانەی لە ساڵانی ژیانیاندا ئەزموونیان كردوون و هەڵەبوون.

ناوبانگی (بندلرو گرینەدەر) زیاتر بەهۆی ئەم لایەنە كارتێكەرانەوەبوو كە لەسەر ڕەفتارەكانیان دادەنا، لەم بارەیەوەیش چەند نموونەیەكتان بۆ دەگێڕمەوە.

نموونەیەك لەسەر دكتۆر (میلتۆن ئەریكسۆن-Dr. Milton Erikson) لە گەورەترین زانایانی بواری دەروون و چارەسەركردنی بە ڕێگەی هێنۆتیزم بەدرێژایی

مێژوو، نموونەکەی ترمان لەسەر (ڤیرجینیا ساتیر–Virginia Satir)ە زانای بێ وێنەی بواری خێزان ئەوەی ترمان لەسەر (گریگۆری باتسۆن-Gregory Batson)ی مرۆڤ ناسە هەردووك کەس دۆزیانەوە کە چۆن ساتیر ئەم ڕێگەیانەی دۆزیوەتەوە بۆ چارەسەری پەیوەندیە خێزانیەکان کە زانایانی تر نەیاندەدۆزیەوە، ئەم نموونانەیان فێری قوتابیەکانیان کردو توانیان بە پەیڕەوکردن لەم خانمە بە هەمان ئەنجامی سەرکەوتوو بگەن. سالانێکیان بە دەستەوە نەبوو وەك ئەم خانمە تاقیکردنەوەی تێدا بکەن، لێ ئەوان هەمان تۆویان چاند و لە ئەنجامدا هەمان بەرهەمیان دورییەوە. (بندلر و گریندەر) بنچینەی خۆیان لەسەر ئەم سێ بابەتە بونیاتنا پاشان خۆیان نموونەی تریان بەرهەم هێناو فێری قوتابیانی خۆشیان دەکرد، نموونەکانیش هەمان بەرنامەرێژی عەسەبی– وتاری کە بە کورتکراوەیی پێی دەڵێن (ئێن– ئێڵ– پی) یە کارێك کە ئەم دوو هەڵکەوتەیە ئەنجامیاندا تەنها پێشکەشکردنی چەند ڕێوشوێن و نموونەیەك نییە لە پێناوی گۆڕانکاریدا، گرنگی کارەکەیان لە شێوازێکی ڕێکو پێك و زانستی دایە کە لەرێگەیەوە بە ماوەیەکی کورت دەتوانرێت هەر جۆرە پێشکەوتنێکی مرۆڤ لاسایی بکرێتەوە.

هەردووکیان سەرکەوتنیکی ئەفسانەییان بەدەست هێنا، بەڵام زۆربەی خەڵکی بەوەندە ڕازی بوون تەنها فێری نموونەکانی گۆڕانکاری و هەڵسوکەوت و هەستەکان بن، نەیانتوانیوە نموونەکان بەشێوازێکی کاریگەر و جێگرو شلگێڕ بەکاربهێنن. جارێکی تر دەیڵێمەوە بوونی زانیاری تەواو نییە، ئەوە کارە کە بە ئامانجمان دەگەیەنێ.

دەربارەی بەرنامەرێژی (عەسەبی– وتاری) پەرتووکێکی زۆرم خوێندەوە، سەیربوو لام کە لەوە تێگەیشتم شتێکیان دەربارەی چاولێکەری ـ نموونەگەری، نەگوتووە، ئەگەر هەشبێ زۆرکەمە لای من نموونەگەری ڕێگەی سەرکەوتنە، واتا ئەگەر کەسێك لە دنیادا بە ئامانجێك گەیشتووە و جێگەی لێ ڕازی بوونی منیشە، دەتوانم بە

هەمان ئامانج بگەم، تەنها دۆزینەوەی ڕێگەیەکی دەوێت بۆ چاولێکردنی سەرکەوتنی ئەوان.

بۆگەیشتن بە ئامانج چۆن هەنگاویان نا، چۆن مێشك و جەستەی خۆیان ڕێکخست؟ تا بەوە بگەن کە ئێوە پێتان گرنگە، ئەگەر دەتانەوێ دۆستێکی شیاوترین، دەوڵەمەندترین، باوك یان دایکێکی باشترین، وەرزشکارێکی چاکتر یان بازرگانێکی سەرکەوتوو، ئەوەندەبەسە نموونەیەك (سەرمەشق) بۆخۆشبەختی خۆتان پەیدا بکەن.

ئەوانەی دنیا دەهەژێنن، هونەرمەندانی چاولێکەرین، خاوەنی هونەرێکن کە بە پەیڕەوکردنی ئەزموونی کەسانی تر تەنها ئەزموونەکانی خۆیان لە ڕادەی توانای خۆیاندا پەرەپێ دەدەن، دەشزانن چۆن لەم سەروەتە کەڵك وەردەگرن کە بە گوێرەی پێویست بە کەسێك نەدراوە، ئەویش (کات)ە و بە هەدەری نەدەن. لەڕاستییدا ئەگەر لیستی فرۆشراوترین پەرتووکەکانی ئەمریکا کە لە گۆڤاری (نیوز ویك) چاپ وبڵاودەبنەوە تەماشا بکەین، لەوە تێدەگەین کە زۆربەی ئەوانەی لە سەرەوەی لیستەکەدان ماکێتێکیان بۆ بە ئەنجام گەیاندنی باشترین و کاریگەرترین کارەکان پێشکەش کردووە.

دراین پەرتووکی (پیتەر درۆکێر–Peter Drucher) بەناوی (نوێ بوونەوەو سەرەتاخوازی–Innavotion And Entrepreneurship) کە تیایدا چۆنیەتی دەستپێکردنی کاری تایبەتی لەلایەن (کەس)ەوە بە کورتی ئاماژەی پێ دراوە ئەوە ڕوون دەکاتەوە کە بەدیهێنەرانی قۆناغی نوێ خاوەنی ئیرادەی خۆیانن دەست هاویشتنە کارو گرتنەبەری ڕێگەی تازە پێویستی بە هێزی سەرسوڕهێنەر و سەرلاوی نییە، ڕێکوپێکی کە دەگرێت فێری بن دامێنراوە نەك بۆماوەیی مابێتەوە.

لەوانەیە ناوی ئەم نووسەرە بۆ هەندێکتان ناسراوبێت، لەبەر ئەو شارەزاییەی لە چۆنیەتی نموونەگەریدا هەیەتی، وەك یەك لە پایەدانەرانی بەڕێوەبردنێکی نوێ ناسراوە کتێبەکەی (بەڕێوەبەری یەك دەقیقەیی–The one minute Manager)

نووسینی (کێنێس بلانکارت– Kenneth Blanchard) و (سپێنسەر جۆنسۆن– Spenser Janson) دەربارەی بەڕێوەبردنی پەیوەندییەکان وشێوە سادەو ساکارەکانی بەڕێوەبردنیانە، ئەم پەرتووکە لەسەر بناغەی نموونەگەری چەندین لە نایابترین بەڕێوەبەراتی وڵات نووسراوە.

دەربارەی نموونەگەری کۆمپانیا سەرکەوتووەکانیش کتێبی (بەدوای خۆشبەختی–In search of Excellence) لە نووسینی (تۆماس. ج. پیتەرز– Thomas. J. peter) و (ڕۆبێرت.ھ. واتەرمان–Robert H. Waterman) نووسراوە.

مۆدیلێکی تازە بۆ تێڕوانینمان لە پەیوەندیەکان لە کتێبی (پردێك بەرەو هەتا هەتایی–Beidge Across Forwer)دا نووسراوە.

پەرتووکی نموونەیی زۆرن، ئەمەی بەرەدەستیشتان لە زۆرلە نموونەکان هەڵهێنجراوە دەربارەی چۆنیەتی بەڕێوەبردنی زەن و جەستە و چۆنیەتی پەیوەندی لەگەڵ (ئەویتر) بۆئەوەی نیشاندەری ڕێگەیەکی پوون بۆ سەرکەوتنی هەمووان بێت.

ئاملنج ئەوەیە هەم خۆتان چۆنیەتیەکە فێر بین و پەرتووکەکەش هاوکارتان بێت. دەتوانین گۆڕانکاری لە ڕەفتاری سەگیشدا بکەین و فێری بکەین. دەکرێت هەمان نموونە لەسەر مرۆڤیش تاقی بکرێتەوە.

ئەوەی لەم پەرتووکەدا ئامانجی منە ئەوەیە فێری چۆنیەتی سازاندن و ڕێکوپێکی و چوارچێوەو سیستەمی تایبەتی بکرێن، تاکو بە یارمەتی ئەوە بتوانن سەرکەوتن و خۆشبەختی کە لە هەر شوێنی، چاوتان پێکەوت لاسایی بکەنەوەو ئێوەش پیایدا دەربازبین.

لەم پەرتووکەدا گرنگترین ڕێوشوێنەکانی بەرنامەڕێژی عەسەبی – وتاریتان فێر دەکەم ئامانجیشم هەر ئەوە نییە ئێوە ببنە زانای (ئێن– ئێڵ– پی)، بەڵکو دەمەوێت نموونەگەرین.

دەخوازم هەموو کاتێك لە باشترین شێوەکانی خۆشبەختی کەڵك وەربگرن و لە ڕێگەی زانینی و وەچنگ هێنانەوە بیکەنە هی خۆتان.

ئێوە وابەستەی ڕەهای هیچ یەك لەم سیستەمانە نابن، بەڵکو دەبێ بەردەوام بەدوای ڕێگەی تازەو کاریگەرەوە بن کە ئەنجامی باشتان دەست دەخات، بۆ نموونەگەری سەرکەوتن و خۆشبەختی دەبێ وەك لێکۆڵەرەوەیەك تێبکۆشن بۆ بەدەست هێنانی سەرەداوێك یان شوێن پێیەك، جا بەدوایدا بچن تا ئەو شوێنەی کە خۆشبەختی یە.

باشترین فیشەك هاوێژانی (ئۆردوی ئەمریکا)م بە ڕێگەی دۆزینەوەی نموونە وردەکانی نیشانەگرتن و ئاڕاستە گرتنی پێشکەوتووەوەوە بە دەمانچە ڕاهێناوە، بە ڕێگەی چۆنیەتی بیرکردنەوە مامۆستایانی شارەزای کاراتەم ڕاهێناون. لەگەڵ وەرزشکارانی لێزان و قارەمانانی ئولۆمپیك هاوکاریووم، ئەنجامی کارەکانی هەموو ئەوانەم بەرەو باشتر بردووە. کاتێك ئەم مرۆڤانەم دەبینی کە باشترین کۆردیان بە دەست دەهێنا، شێوەی کارکردنی ئەوانم بە وردی نیشانی ئەوانیتر دەدا، تاکو بتوانن لەکاتی پێشبڕکێدا بە هەمان شێوە ئەنجام بەدەست بهێنن. لایەنێکی گرنگی پێ سەرکەوتنەکانمان لەوێوە دەست پێ دەکات کە زۆربەی فێربوونەکاندان لەسەر بنچینەی سەرکەوتنەکانی کەسانی سەرکەوتوو دابنێین.

لە دنیای بەرینی تەکنەلۆژیای ئەمڕۆ یان لە زانستی کەمپیوتەرەوە بگرە هەموویان لەسەر بناغەی دۆزینەوەکانی پێشوویە ئەو کۆمپانیایانەی کە سەیری ئەزموونەکانی پێش خۆیان ناکەن و ئاگایان لە دوایین زانیاریەکانی پەیوەست بە بوارەکەیان نییە بەرەو تێشکان و فەوتان دەچن.

لەلایەکی دیکە هەلسوکەوتەکانی مرۆڤ لە زۆر بواردا هەر بە گوێرەی بیروزانیاریە کۆنەکان بەرێوەدەچن، تا ئێستەش بۆ تێگەیشتن لەکاری مێشك و چۆنیەتی

هەڵسوکەوتەکان لە تێگەیشتنی سەدەی نۆزدە سوود وەردەگیرێت، فێریووین بۆ هەر دۆزینەوەیەك مۆرکی خەفەتی پێوە دەلکێنین بۆیەش لەگەڵیدا خەمبار دەبین.

لە ڕاستییدا چەندێك لە دەستەواژەکان خۆیان دەبنە هۆی دۆزینەوەی نوێ، لەم کتێبەشدا ئەم شێوازانە فێر دەبن کە هەر کات لە بەردەستتاندا دەبن، جۆرێکن بۆ بەدیهێنانی ئامانجەکانتان بەکاریان بهێنن.

(بندلرو گرینده‌ر) لەوە تێگەیشتن دەبێ مرۆڤ، بۆ گەیشتن بە سەرکەوتن و خۆشبەختی هەمەجۆر پشت بە سێ بنچینە ببەستێ. لە ڕاستییدا ئەمانەش سێ جۆر لە بزاوتی فکری یان جەستەیین کە بەدیهێنەری جۆری دەسکەوتەکانمانن.

هەر ئەوانە وەك سێ دەرگا بهێنە بەرچاوت کە بەرووتدا ڕووەو ژوورێکی میوانداری بەشکۆ والا دەبن.

دەرگای یەکەم: "سیستەمی بڕواکانی– Belief System" (کەس)ە ئەشانەدەری ئەوکارانەی کە دەتوانی یان ناتوانی ئەنجامیان بدەی دەکەوێتە سەر بڕوای مرۆڤ کە پێی باوەڕەو کارەکە بە مومکین یان ناومکین دەخاتە ناوخەیاڵییەوە.

پەندێکی کۆن دەڵێت: (ئەگەر بڕواتان وابێت کە دەتوانن کارێك بکەن، یان ئەگەر لەو باوەڕەدا بن کە ناتوانن ئەو کارە ئەنجام بدەن، بەهەردووك باردا (ڕاست) تان بیرکردۆتەوە، ئەم گوتراوە تاڕادەیەك ڕاستە لەبەر ئەوەی پەیداکردنی بڕوایەك لەسەر نەتوانین بۆ ئەنجامدانی کارێك پەیامێکەو بە بەردەوامی دەینێرنە سیستەمی (عەسەبی) خۆتان و ئەوەشە تواناتان بۆ گەیشتن بە ئامانج سنوردار یان تەفرو تونا دەکات. لەلایەکی ترەوە ئەگەر بە بەردەوامی لە ئەنجامی بڕواتان پەیامی ڕێکوپێك بدەنە هەمان سیستەمی (عەسەبی) خۆتان کە دەتوانن کارێك ئەنجام بدەن، ئەوە مێشك ئەم دەستوورە وەردەگرێت کە هەلومەرجی پێویست بۆ سەرکەوتن دەڕەخسێنێ.

لەم سۆنگەیەی سەرەوە، ئەگەر لایەنی بڕواکانی کەسێك بکەنە نموونەی خۆتان ئەوە توانیوتانە هەنگاوی یەکەم هەڵگرن و کارێك بکەن کە ئەو کردوویەتی و بەهەمان ئەنجامی جێگەی ڕەزامەندی بگەن. (لە سەر بابەتی سیستەمی بڕواکان لە بەشی (٤)دا زیاتر دواوین).

دەرگای دووەم کە دەبێ بیکەینەوە لەسەر بابەتی چوارچێوەی فکری (Mental Syntax) مرۆڤە. چۆنیەتی بیرکردنەوە، چۆنیەتی شێوەپێدانی بیروراو ئەندێشەکانە. چۆنیەتی بیرکردنەوە وەك ژمارەی نهێنی وایە، ئەگەر ژمارەی تەلەفۆنێك (٧) نمرە بێ هەتا هەر هەموویان بە تەرتیب لێنەدەیت پەیوەندییەکەت وەگیرناکەوێت.

سوودوەرگرتن لە مێشك و سیستەمی عەسەبی کە دەتوانرێت بۆ سەرکەوتن بەکاریگەرترین شێوە سوودیان لێوەربگرێت، خاوەنی هەمان حاڵەتە، لە بارەی پەیوەندییەوە هەردووك دۆخ وەك یەك وان. چەندێك لە خەڵك ناتوانن لە مەبەستی یەکتر تێبگەن و پەیوەندی گرێ بدەن، لەبەرئەوەی هەریەك لە ئێوە لە ڕەمزێکی تایبەتی سوودوەردەگرێت و خاوەنی چوارچێوەیەکی فکری جیاوازە، ئەگەر بتوانی ئەم ژمارانە کەشف بکەیت لە دەرگای دووەم چوویتە ژوورەوەو توانیوتە نموونەگەری و هەروەها کۆپی باشترین دەستکەوتەکانی کەسانی تر بکەیت و (لە بەشی ٧ دا چوارچێوەی فکری شی دەکەینەوە".

دەرگای سێهەم کرداره جەستەییەکانە (Physiology)، جەستە و ڕووح گرێدراوی یەکترن، چۆنیەتی هەناسەوەرگرتن و دانەوە، خۆڕێکخستن، گۆڕینی سیمای دەموچاو، چۆنیەتی چاودێری جەستە، سروشتی و جووڵانەوەکان، ئەوانە خوڵقێنەری ڕەفتاری دەروونی تۆ و هەروەها دەروونی تۆش خوڵقێنەری ئەو ڕەفتارانەبە کە ڕۆژانە نیشانی

دەدەی، "لـە بەشـی (٩) کردارەکـانی جەسـتەی زیـاتر خراونەتـە بـەر تیـشکی لێکۆڵینەوە".

ئێمە هەموو کاتێك بە کردەوە نموونەگەری پەیڕەو دەکەین، منداڵێك چۆن فێری قسەکردن دەبێت؟ وەرزشکارێکی لاو چۆن لە وەرزشکارێکی بە تەمەنتر فێردەبێت؟ بازرگانێکی سەرکەوتنخواز چۆن بڕیاردەدات و کارەکانی ڕێکدەخات؟ با نموونەیەکی سادەتان دەربارەی نموونەگەری لە جیهانی ئابووری بۆ بهێنمەوە، ڕێگەیەك کە زۆربەی کەسان پارەی لێوە پەیدادەکەن من ناوی دەبەم "شوێن هەڵگرتنی سەرکەوتووان" ئێمە لەسەردەمێکدا دەژین کە یەك دەستی و پایەداری فەرهەنگمان پێویستە، لەم سۆنگەیەوە کە بەرنامەیەك کە لە هەر گۆشەیەکی دنیا ئەنجام بەدەستەوە بدات دەکرێت لێرەش وابێت.

ئەگەر کەسێك پسکیت یان چوکلێتی لە گۆشەیەکی (دیترویت) دروستکرد، دەگونجێ هەمان کار کە بازاڕێکی باشی هەیە لە گۆشەیەکی دالاس سەرکەوتن بەدەستبهێنێ. زۆر کەس بەدوای کاری بازرگانیدا دەگەڕێن، دەیانەوێت بزانن لە شارێکی دیاریکراودا چ کەسێك کارێکی بازرگانی کردووە، ئەوکاتە هەمان کار لە شارێکی تر دەخەنەگەڕ. بۆیە یەك لە ڕێگەکانی سەرکەوتن ئەوەیە کە سیستەمێکی سەرکەوتوو پەیدابکەیت، هەمان سیستەم دروستبکەیەوە، لەبەرئەوەی زانیارییەکانی پەیوەست بە سیستەمی یەکەمتان لایە، لەوانەیە کارەکە باشتر ئەنجام بدەی، گەورەترین نموونەگەرانی دنیا یابانییەکانن.

سحرو نهێنی بەرزی ئابووری یابان لە چیدایە؟ بەدیهێنانی پڕشنگدار؟ هەندێك جار ئا، ئەگەر مێژووی پیشەسازی بخوێنینەوە، دەبینین لە بیست ساڵی ڕابردوودا، بەشێکی کەم لە بەرهەمە گرانبەهاو هونەرییەکان، دەستپێکردنیان لە یابان بووە، لە شوێنی تر دروستکراون، ئەوان بیرەکە وەردەگرن و بە دیقەتێکی زۆرەوە،

نموونەگەرای لەسەر دەکەن، بەشە باشەکانی دەهێڵنەوە، خراپەکان لادەبەن و باشتری لە شوێن دادەنێن.

پیاوێك بەناوی (عەدنان محەمەد خاشوقی–Adnan Mhamad Khashoggy) هەیە، زۆر کەس بە ساماندارترین کەسی دنیایان دەزانی، چۆن بەم سەروەتە گەیشت؟ زۆر ئاسان، نموونەی وەك ڕاکفلرو فورگانی کردە سەرمەشق، چاوی لە دەوڵەمەندە بەرزەکان کرد، سەرەتا هەرچی لە سەریان نووسرابوو خوێندییەوە، لە بیرو ڕاکانی کۆڵییەوە پاشان پەیڕەوی لە شێوە ژیانی ئەوان کرد، لە هەلومەرجێکا، کە زەحمەت بوو مرۆڤ خۆی لە بەرامبەر بگرێت، لە هەلومەرجێکی تێکشکێنەردا، چۆن "دەبڵیو میشێل" توانی بەرگە بگرێت و خۆی بگەیەنێتە لووتکەی سەرکەوتن لە نەخۆشخانە گوێیەکانی بۆ ئەم داستانە کردبۆوە، کە هاوڕێکانی دەربارەی ئەو کەسانەیان بۆ دەگێڕایەوە، کە کۆسپی گەورەیان لەسەر ڕێگەی خۆ ڕامالیوە، سەرەنجام نموونەی سەرکەوتووانەی کارە ئەنجامدراوەکانی لە بەردەست بوو، کە بەهێزتر بوون لە ڕووداوە ناخۆشەکە. جیاوازی لە نێوان مرۆڤە سەرکەوتوو و سەرنەکەوتووەکان لە بوون و نەبوونی ئەوەدا نییە کە هەیانە، بەڵکو لە وەبەرچاوگرتنی ئەزموون و تواناکاندایە، تێڕوانینیان چۆنەو چی دەکەن؟ هەر بەم نموونەگەراییە خێرایە بوو توانیم ئەنجامی سەرکەوتووانە بۆ خۆم و دەوروبەرم بەدەستبخەم، بەردەوامیم بەم شێوازەدا و هەموو کاتێك لە بیرکردنەوەی ئەو کاردابووم کە ئەنجامی باش بەدەستەوە دەدات. خەرمانێك یان نموونەگەلێك لە شێوازێك کە من ناوی دەنێم "باشترین شێوازەکانی ئەنجامدانی کار" ناو ئاخنی ئەم پەرتووکەیە، لەم سۆنگەیەوە ئەوەتان بۆ زەڵاڵ تر دەکەم، کە ئامانجم ئەوەنییە ئەو نموونانە فێربن کە لەم پەرتووکەدا هاتوون، بەڵکو خۆتان بەرنامەو ئامانج بۆ خۆتان دابڕێژن، باوەڕ بە هیچ گۆلمە کلیلەیەك مەهێنە، خۆت کلیل دروستبکە و فێری دروستکردنیان بن وەك پرۆسەیەکی بەردەوام "جان گریندەر" فێری کردم کە باوەڕێك بە تەنها لە سەدا سەد نەکەنە پێوەر، دەنا ڕۆژێك با بەتێك دێتە

بەردەممان کە لەگەڵ ئەم باوەڕە یەك ناگرێتەوە، (بەرنامەڕێژی عەسەبی ـ وتاری) ئامرازێکی بەهێزە، تەنها ئامرازە ! ! تاکو لە ڕێگەیەوە چۆنیەتی، وەرگرتن، ئامانج و تێڕوانین بەرجەستەبکەی. بەرنامەی کەسانی تر هەموو کاتێك بۆ تۆ بوز ناخوات.

نموونەگەرایی "بوو"یکی تازە نییە، نموونەگەرایی واتا شوێنکەوتەی سەرکەوتووان، داهێنەرانی گەورە شوێنکەوتنی، شوێنکەوتووانی سەرکەوتوو، هەر منداڵێك لە جیهاندا بە پەیڕەوکردن لە نموونەگەرایی دەوروبەری دێتە سەر شانۆی ژیان.

کێشەیەك کە لە بەردەممان ڕاست دەبێتەوە، هەڵبژاردنی نموونەکانە بەبێ وردبوونەوەو ساغکردنەوە، بەڕێکەوت هەر پارچەیەك لە شوێنێ وەردەگرین، دوایی تێدەگەین کە بەشێکی گرنگمان لەبیرکردووە.

پاشان دەزانین بەشێك لەو نموونەنانەی ئێمە وەرمانگرتوون خراپ و بەشێکی باشن، دەمەوێت کەسێك کە ڕێزی لێدەگیرێت بە نموونە وەربگرین، پاشان تێدەگەین کە نازانین چۆن وەك ئەو کارەکان بەڕێوەبەرین، ئاوایی بۆ سوودو ئەزموون هەڵێنجان لە کۆی هەموو کایەکان سەرەنجامێك بەدەستەوە دێت، کە پێی دەڵێن "خۆشبەختی".

ئەم پەرتووکە ڕێگەتان نیشاندەدات بە وردبینی و سەرکەوتووانە نموونەگەرایی بکەن و باشتر لەو کارانە تێبگەن کە ڕۆژانە ئەنجامی دەدەن.

سەرچاوەو بەرنامەو ئامانجەکانی دەوروبەرمان زۆرن، گرنگ چۆنیەتی بیرکردنەوەوەو دەستپێکردن و بەدواداچوونی نموونە سەرکەوتووەکانە، ئەگەر کەسێك کارێکی بەرزی ئەنجامدا دەستبەجێ بیرتان بۆ ئەوە بچێت، "چۆن بەم ئەنجامە گەیشت" خوازیارم هەمیشە بەدوای خۆشبەختیدا بڕۆن. بابەتێکی تر کە دەمەوێت پێی بزانی کاردانەوەی جۆراو جۆرمانە لە بەرامبەر ڕووداوو پێشهاتەکاندا، ئاخۆ؟

لەسەر چ بناغەیەك بەدیدێن؟ وەرن لێکۆڵینەوەکانی خۆمان لەم بارەیەوە درێژە قووڵ بکەینەوە.

بەشی ٢

"هێز"ێك کە لە حاڵەتی رۆحی پەیدادەبێ"

"شادومانی یان خەمناکی، خۆشبەختی یان چەرمەسەری، سامانداری یان هەژاری، بەرهەمی زەینی خۆمانە"

ئەدمۆند سپێنسەر

ئایا هەستتان کردووە تا ئێستە کارەکانتان بە خۆشی بەرەو پێش دەڕوات و هەڵەیەکیان تێدا نییە؟ کاتێك هەموو شتێك باش بەڕێوەدەچێت، بۆ نموونە، لە پێشبڕکێی یاری (تێنس)دا کە هەر لێدانێك نمرەیەکتان بۆ پەیدادەکات، یان لە کۆبوونەوەیەکی بازرگانیدا بۆ هەر بابەتێك کە بەرەو ڕووتان دەبێتەوە وەڵامێکی ئامادەتان پێیە؟ یان هەندێك جار کاری قارەمانانە ئەنجامدەدەن، کارێك کە پێتان وانەبوو لە تواناندایە؟ لەوانەیە پێچەوانەکەشی ڕوویدابێ.

وەك دەڵێن نەهاتی بووبێت و ڕۆژێك کارتان بەرەو خراپی چووبێ، لە کاتێکدا هەر ئەم کارە چەندین جاری تر باش بەڕێوەچووە. جیاوازی هەردووك حاڵەتەکە لە چیدایە؟ تۆ هەمان کەس و خاوەنی هەمان سەرچاوەیت، بۆ ڕۆژێك شانس یاوەرو ڕۆژێك یاخی؟ ڕۆژێك ئەنجامی باش و ڕۆژێك خراپ دەبێ؟ بۆچی باشترین قارەمانانی وەرزش هەندێك جار ئاستێکی زۆر بەرز دەنوێنن؟ جاری واش هەیە یەك تاکە گۆڵیان پێناکرێت؟. جیاوازی هەردووك حاڵەتەکە لە چۆنیەتی حاڵەتی جەستەو، مێشکت دایە، هەندێك حاڵەتی وزەگەیەنەرو هەندێك تاقەت پڕوکێنن، بڕوابەخۆبوون، عەشق و توانای دەروونی، هەستکردن بە شادومانی، هەڵسووڕان و باوەڕ جووڵێنەرو پێگەیەنەری تواناکانی مرۆڤن، گێژبوون، ترس و دڵەڕاوکێ، خەم و کەسەرو نائومێدی، مرۆڤ بێ توانادەکەن. هەموومان هەندێك جار خراپ و باش دەبین، بۆ نموونە، دەچیتە چێشتخانەیەك خزمەتکارەکە بەبێتاقەتی دەپرسێت "چیت دەوێت!" ئایا ئەمە شێوەی قسەکردنی هەمیشەیی ئەوە؟ لەوانەیە سەختییەکانی ژیان ئەم حاڵەتەی لەودا کردبێتە شێوەیەکی بەردەوام! بەڵام زیاتر پێدەچێت ئەو ڕۆژە کارەکەی جیاواز لە ڕۆژان بووبێت؛ یان چەند مووشتەرییەك سەرودڵیان گرتبێ، واتا کەسێکی خراپ نییە، دەروونی خراپە، ئەگەر دەروونی بگۆڕێ ڕەفتاریشی دەگۆڕێت.

دەروونناسی کلیلی تێگەیشتن و گەیشتنە بە خۆشبەختی، ڕەفتارەکانمان لە دەروونمان سەرچاوە دەگرن، دەمانەوێت زۆرترین کەڵك لە تواناکانمان وەربگرین، بەڵام زۆر جار دەروونمان ڕامان لێدەکات هەست بە بێ توانایی بکەین. لە ژیانی خۆمدا ڕوویداوە لە هەلومەرجی جیاوازی دەروونیمدا هەندێك شتم کردووە یان گوتووە پاشان بە توندی لێی پەشیمان بوومەتەوە، دوورنییە بۆ تۆش هاتبێتە پێشەوە، لە کاتێکدا کەسێك ڕووبەڕوونەوەیەکی ناشایستەت بەرامبەر دەنوێنێ ڕاستەوخۆ لە جیاتی هەڵچوونتان، ئەم هاوکێشەیەی ئامارەم پێدا بە بیربهێنەوە، هەستی لێبوردن لە خۆتدا

بژێنەوە، هەرچۆن کەسێك کە ماڵەکەی لە شووشە دروستکرابێ بەرد لە ماڵی خەڵکی ناگرێت. دواجار ئەم خزمەتکارە یان کەسانی تر دەبێ جیاوازبن لەم هەڵسوکەوتەی نیشانیانداوە، باشترین ڕێگە کۆنترۆڵکردنی دەروون و ڕەفتارەکانمانە. پێت دەڵێم بە جووڵاندنەوەی پەنجەیەکت دەتوانی دەروونت بگۆڕی، خۆشت لە ڕێزی کەسە چالاك و پڕ لەوزەکان دابنێت، حاڵەتێك کە بەجووڵەتان دەخات، لە سەرکەوتنی خۆتان دڵنیابن، ئەوسا جەستەتان لە هوورۆمی وزە داپڕدەبێ و ڕووحتان لێواو لێوی ژیان دەبێت.

کاتێك ئەم پەرتوکە، لە خوێندنەو بە کۆتابهێنن، تێدەگەن لە چ حاڵەتێکی هێزو پڕ لە وزەدان، فێردەبن هەر کاتێك بتانەوێت خۆتان لە بێهێزی ڕزگاریکەن، لە بیرتان بێت کلیلی بەهێزی دەستپێکردن کارە. مەبەستم ئەوەیە پێتان بڵێم خۆتان ـە بارێکدا دابنێن کە ببێتە پاڵنەری کردەوەی چاك و بەجێ و پڕ لە بەرپرسیاریەتی.

لەم بەشەدا فێردەبین دەروون چییەو چ کردارێك نیشاندەدات و فێریش دەبین چۆن خۆمان حاڵەتی ڕۆحی خۆمان بگۆڕین. دەروون، (کۆی ملیۆنان کاردانەوەی (عەصب)ییە کە لە دەروونماندا ڕوودەدەن). بە واتایەکی تر، (کۆی هەموو ئەزموونەکانمانە لە هەر ساتێك لە زەمەن)، زۆربەی حاڵەتە دەروونییەکانمان بەبێ دەسکاری ئێمە بەدیدەهێن، شتێك دەبینن و کاردانەوەکانمان ئەوەن کە لە حاڵەتی ڕۆحی دیاریکراودا دەبین، لەوانەیە خوودی حاڵەتەکە وزەگەیەنەر یان بە پێچەوانەوە بێت، هێزیەخش یان ئاستەنگبەر بێت، زۆربەشمان کارێکی وا ئەنجام نادەین کە جڵەوی ئەم ڕەوشە بکەین، یەکێك لە جیاوازییە بنەڕەتییەکانی کەسی سەرکەوتوو و سەرنەکەوتوو لەوێدایە. کەسی سەرکەوتوو دەتوانێ خۆی لە حاڵەتێکی ڕۆحی بەهێز دابنێت تاکو بە گوڕوتین بۆ ئامانج بچێت.

ئەوەی خەڵك دەبەوێت، جۆرێك لە حاڵەتی دەروونییە، لیستێك لەو شتانەی دەتانەوێت ئامادەبکەن، ئایا خوازیاری عەشقن؟ کە عەشق حاڵەتێکی دەروونییە،

هەستێکە بۆ خۆمانی دەگرازینەوە؟ یاخود لە دەروونماندا هەستی پێدەکەین؟ جوڵێنەرو کارپێکەرەکەش وا لە دەوروبەرمانە، بەدوای باوەڕو ڕێز بۆ دانان ئەوا خۆمان دەیان خوڵقێنین، ئەم حاڵەتە ڕۆحییانە لە دەروونمان هەڵدێنجین، لەوانەیە وێڵی سامان بین، ئەڵبەتە مەبەستان تەنها بەدەستخستنی کاغەزێك نییە کە بچووك و سەوزەنگ و نەخشێنراوە، کە هەروەك مردووەکان وایە، بەڵکو ئێوە بەدوای ئەو شتانەوەن کە پارە نوێنەریەتی، عەشق، بڕوا، ئازادی و دەیان حاڵەتی تری ڕۆحی کەوا دەزانن پارە لە بەدیهێنانیاندا بارییدەدەرە.

ئەی کلیلی کردنەوەی دەرگای عەشق و شادومانی و دەرگای گەیشتن بە هێزێك کە سالانێکە مرۆڤ بەدوایدا وێڵە وەچنگی بخات، واتا توانای بەڕێوەبردنی ژیان، چۆنیەتی زانینی بەڕێوەبردنی فکرەکانتان ڕێگەی چۆنیەتی جڵەوی حاڵەتی ڕۆحیتان پێدەناسێنێ، بۆشارەزابوونتان بەم ڕێوشوێنە دەبێ زانیاری دەربارەی "مێشك" بزانن، هەنگاوی بەکەم ئەوەیە بزانن، چ شتێك ورە بەدیدەهێنێ. بەدرێژایی سەدەکانی ڕابردوو مرۆڤ بە دوای ئەو ڕێگەیانەدا تەی دەکات کە دەبێتە هۆی گۆڕانکاری ڕۆحی و تێگەیشتنی باشتر لە ژیان، بۆ ئەوەش ڕۆژوگرتن، پاڕانەوە، مۆسیقا، خەوی دەسکرد، سروتە دینییەکان، ماددە بێهۆشکەرەکان، خواردەمەنی و ئەقیندارى تاقی کردۆتەوە، هەریەك لەوانەی ئاماژەمان پێ دان بە نۆرەی خۆیان خاوەنی لایەنی باش یان کەوشەنێکە، سەرئەنجام ئێمە بەدوای ئەم ڕێگەیانەدا هەڵدەزنێین (پێ هەڵدەگەڕێن) کە کاریگەرو وردبینانەو سادەو ئەنجامهێنەرن.

چون ڕەفتارەکانمان بەرئەجامی حاڵەتی ڕۆحیمانە ئەوا لە کاتی ورەبەرزیماندا شێوەی پەیوەندییەکانمان جیاواز دەبێ، دواتر ئەم پرسیارە دەردەکەوێت، کام کردارانەن کارە دەروونییەکانمان دەخوڵقێنن، هەر جۆرە دەروونێك خاوەنی دوو بەشی سەرەکییە، بەشی یەکەم: سیمای دەروونی و هاودەمی یان شێوازی جەستەیی و چۆنیەتی بەکارهێنانییەتی، ئەوەی کە چۆن بۆ هەر کارێك گریمانەیەك بهێنینەوەو

دەربارەی دۆخێك كە لە ناویدا ئامادەییمان هەیە چی بە خۆمان دەڵێین، بە گوێرەی ئەم بەخۆگوتنە حاڵەتی رۆحی جۆراو جۆرمان دەبێت، سەرئەنجام ڕەفتارەكانمان جۆراوجۆر دەبن، بۆ نموونە ئەگەر هاوسەری ئێوە درەنگتر لە كاتی گوتراو بگەڕێتەوە ماڵەوە، چۆن لەگەڵی ڕووبەڕوودەبنەوە؟ هەڵبەتە ڕەفتارەكانتان تارادەیەكی زۆر پەیوەندی بە دەروونتانەوەیە، دەروونی ئێوەش تارادەیەكی زۆر پەیوەندی بەوەوە هەیە كە كاتێك خۆشەویستەكەتان گەڕایەوە ماڵ، هۆی دواكەوتنی لە زەینی خۆتاندا چۆن لێكدەدەنەوە، بۆ نموونە، ئەگەر كارەساتی ترافیك، خوێنبەربوون، مردن، و نەخۆشخانەتان هێنابێتە بەرچاو، هەر كە گوێتان لە دەنگی هاتنەوەی بێت بە چاوی فرمێسكاوییەوە بۆ پێشوازی دەچن، هەناسەیەكی ئۆقرە هەڵدەكێشن و لە باوەشی دەگرن و پرسیاردەكەن چی ڕوویداوە، ئەوانە ئەو ڕەفتارو كردەوەن سەرچاوە لە دەروونێك دەگرن كە ئەڤیندارە، لێ ئەگەر حاڵەتی پەیوەندی نهێنی ئەو لەگەڵ كەسێكی تر بهێننە بەرچاوتان، بەردەوام لەگەڵ وێناكردنیدا بەخۆتان گوتبێتەوە تەنها لەبەر ئەم هۆیە لە كاتی هاتنەوە دووردەكەوێتەوە، لە بەرامبەر من و هەستەكانم خەم ساردە، لەم حاڵەتەدا ئەگەر گەڕایەوە بە شێوەیەكی تر لەگەڵیدا دەجوڵێنەوەو دەرگیری ئەمەش دەبن، سەرچاوەكەی لە حاڵەتی ڕۆحیتاندایە، لە حاڵەتێك كە تووڕەبوون لە ئارادابێ یان مرۆڤ هەست بە ئازار بكات، ڕەفتارەكانی مرۆڤ دەگۆڕدرێن هۆكارێكی تر هەیە بگرە لەوەشیان گرنگترو بەهێزترە و دەبێتە هۆی ئەوەی دنیای دەوروبەرمان بە شێوەیەكی ئایبەتی ببینین و لە بیرەوەرییەكانماندا بەرجەستەی بكەین، ئەویش چۆنیەتی سوودوەرگرتنە لە هۆكارو هەلومەرجە فیزیۆلۆژییەكان و هێزە جەستەییەكان، شتگەلێكی وەك هیزی ماسولكەكان، جۆری خواردن، شێوەی وەرگرتن و دانەوەی هەناسە، ڕووخسار و حاڵەتی تەواوی ماددە كیمیاوییەكانی خوێن كارتێكردنی بەرچاویان بەسەر دۆخی دەروونمانەوە هەیە.

خەیاڵ و چۆنیەتی دەروونی و هەروەها دۆخی فیسیۆلۆژی و جەستەییەکانمان، پەیوەندی ڕووبەڕوویان لەگەڵ یەکتر هەیە، هەر هۆکارێك کە بەسەر ئەوپتردەوە کاریگەریی، بێگومان بە هەمان شت کاریگەر دەبێتەوە، بەو پێیەیە کە گۆڕانکاری دەروونی هەم لەسەر دۆخی دەروونی و هەم لەسەر کارە جەستەییەکانمان کارتێکەر دەبێت.

هەرکاتێك هاوسەر یان منداڵ یان هەریەك لە خۆشەویستانمان لەو کاتەی کەدیاریکراوە درەنگتر گەڕایەوە، ئەگەر ڕووح و دەروونتان گونجاو و بە توانا بێ، گریمانەی کارەساتی ترافیك یان قەرەباڵغی ڕێگەو بان لە بەرچاوبگرن، جۆرێك لە ئێوە دیاریدەکات بە بارێکی تردا، ئەگەر خاوەنی جەستەیەکی لێدراو یان شەکەت و ماندووبن، هەستی ئازار چەشتنتان هەبێ یان ئاستی شەکری خوێنیان دابەزیبێ، ئەوە لێکدانەوەکانتان بە ئاراستەیەکدا دەچن کە هەستی خراپ و دژوارتان تێدا بەدی دەهێنن.

بیربکەنەوە کە جەستەتان، تەندروست و پتەو بە زەوق و شەوقە، دنیا هەر بە هەمان شێوە دەبینن کە بە داهێزراوی و ماندوویەتی دەیبینن؟ بێشك تێڕوانین و تێگەیشتنتان بۆ دنیای دەرەوەو دەوروبەرتان کار دەکاتە سەر چۆنیەتی تونا جەستەییەکانتان، هەروەها لێکدانەوەی ناخۆش و دژوارتان بۆ حاڵەتەکانی دنیای دەرەوەتان بۆ جەستە تەشەنج و برك و ژانی پێوەیە، هەردووك هۆکاری دەروونی و جەستەیی بە هەمیشە لەگەڵ یەکتر لە پەیوەندی کارتێکردن دان و کۆی ڕۆحیەتی ئێمە پێکدەهێنن، کارە دەروونییەکانمان خوڵقێنەری ڕەفتارەکانمانن لێرەیە کە پێویستە بۆ کنترۆڵی ڕەفتارەکانمان دەبێ کردارە دەروونییەکانمان کۆنترۆڵ بکەین و بۆ کۆنترۆڵی دەروونیش دەبێ بە وریاییەوە بۆچوونەکانمان و سیمای دەروونی و هەروەها حاڵەتی جەستەیی خۆمان کۆنترۆڵ بکەین، بۆ چرکەساتێك ڕای دابنێین

دەتوانن لە هەر کاتێکی بخوازن و حەز بکەن بەوشێوەیەی دەتانەوێت لە سەداسەد ڕۆحیەتی خۆتان جڵەوبکەن.

پێش ئەوەی بتوانین ڕێگەیەك بۆ ئەزموونەکانی ژیانمان دەستنیشان بکەین دەبێ بزانین کە ئێمە چۆن و بە چ شێوەیەك کارەکانی خۆمان هەڵدەسەنگێنین، مرۆڤ وەك هەر ئاژەڵێکی تری شیردار بە ڕێگەی چەندین ئەندامی هەستیاری خۆی زانیاری لە دەوروبەری وەردەگرێت، ئێمە خاوەنی (پێنج) هەستین بە ناوەکانی (تامکردن، بۆنکردن، بینین،، بیستن، بەرکەوتن.) زۆربەی ئەو بڕیارانەی کار لە هەڵسوکەوتمان دەکەن لەسەر سێ هەستی (بینین، بیستن و بەرکەوتن) لامان پەیدا بن.

کۆئەندامە تایبەتییە هەستیارەکانمان، کارتێکردنی جوڵێنەری وەرگر بۆ مێشك دەگوازنەوە، ئەویش لە ڕێگەی بژاندن (تعمیم) و گۆڕین (تحریف) و سڕینەوە (حذف)، ئەم پەیامە "عصب" یانە دەپاڵێون و دەیانکاتە گریمانەو بۆچوونی دەروونی. سەرەنجام گریمانەی دەروونیتان یان بە مانایەکی تر لە واقعدا ئەزموونەکانتان بۆ واقع، ڕێك ئەو شتە نییە کە ڕوویداوە، بەڵکو گریمانەیەکە لە ڕەنگی جۆرێك لە کەسایەتی ئێوە کە بە خۆتانەوە شەتەك داوە.

مرۆڤ ناتوانێ بە وریایی لە سەرجەم پەیامەکان کە ئەندامە هەستیارەکان ڕەوانەی دەکەن کەڵك وەرگرێت، ئەگەر هەزاران جوڵەی ئەنها دەستی چەپ و دەمارەکانی و لەرینەوەی پەردەی گوێمان هەست پێکردبا لەوانەیە بە تەواوی شێت بووبایین، لێرەیە کە گوتمان مێشك ئەم زانیارییانە دەپاڵێوێت کە پێی دەگەن، ئەنها چەند بەشێك کە پێویستیەتی یان لەوانەیە پێویستی بێ هەڵدەگرێت. کارێك دەکات شعوری ئاگاو وشیاری مرۆڤ ئەوەی هەڵگیراوە نەهێنێتەوە بەرچاو، ئەم پاڵاوتنە سەرچاوەی جۆراوجۆرییەتی تێگەیشتنی مرۆڤەکانە دوو کەسیەتی دەتوانن ڕووداوێکی ترافیك ببینن یەکیان لەوانەیە بە بیستن و گوێ لێبوونی ڕووداوەکەو دەنگێك کە لێوەی بەرزبۆتوە کاریگەربووبێ، ئەوی دیکەیان بە دیتنی ڕووداوە کە هەر یەکەیان لە

دەلاقەیەکەوە سەیری دەکات، بە پلەی یەکەم حاڵەتی جەستەیی هەریەکەیان بۆ تێگەیشتن لەم ڕووداوە جیاوازە لەوانەیە یەکیان گرفتی دیتنی هەبێ ئەوەکەی تر چاوەکانی دەلەدەبن، ئەگەر یەك لەوانە پێشتر دووچاری ڕووداوی ترۆمبیل بوویێ دیدگایەکی ڕۆشنتری بۆ ئەو ڕووداوە دەبێت، بە هەرحاڵ دوو کەسیەتی خاوەنی دوو بۆچوون و دیدی جیاوازن بۆ ڕووداوەکە.

هەردووکیان تێگەیشتن و بۆچوونی دەروونیان و پالأوتنی بەدیهاتووەکان بەکاردەهێنن، تاکو لەم ڕێگەیەوە هەندێك لە ڕووداوەکان ئاقیبکەنەوە.

بابەتێکی گرنگ لە "بەرنامەڕێژی عصب - ی وتاری"دا هەیە، (ئەلفرێد کۆرزیبسکی–Alefrd Korzibski) دەڵێت:– نەخشەی هەر دەڤەرێك جیا لە دەڤەرەکە خۆیەتی. "دەبێ سەرنج بدەینە تایبەتمەندییە گرنگەکانی نەخشەکە و لەگەڵ دەڤەری "مەبەست" دا جیاوازی هەیە، بەلأم گەر بە باشی کێشرابێ ئەوە پێکهاتەکەی بە ناوچەکە دەچێت و لەم ڕووەوە باشە".

ئەم پەیڤە ئەم مانایە دەپێکێ کە گریمانەی دەروونیمان هاوجووتی دەقاودەقی ڕووداوەکان نییە، بەڵکو ڕووداوە باسکراوەکان، بە پالأوتگەی بڕوا تایبەتییەکانی "کەس"دا، بەوەرگرتنەکاندا، بەبەهاکان و پێش لێکدانەوەکانیدا گوزەردەکەن، پاشان تۆماردەبن، پێدەچێت لەبەرئەوەیە ئینشتاین دەڵێت: "پێکەنینی خوایەکان ئەو کەسە خراپ دەکات، کە دەیەوێت لە ڕووی زانست و ڕاستییەوە لەسەر کورسی ناوبژیوانی دابنیشێ" لەبەرئەوەی نازانین ڕاستی شتەکان چۆن و لە کوێیە، ئەوە تەسەوراتەکانمانن لە بارەی خوودی شتەکان ئاگاداریمان پێدەدەن.

بۆچی بە جۆرێك ئەو شتانە نەهێنینە بەرچاومان کە ببێتە هۆی بەهێزبوونی ئێمەو خەڵکانی دیکە؟ کلیلی سەرکەوتن لەم کاروبارەدا جڵەوگیری و بەڕێوەبردنی دیدگاو بیرو یادەوەرییەکانمانە، بە جۆرێك هەرتم لە بارێکی بەهێزی حاڵەتی ڕۆحیمان دابنێت.

هەر ئەزموونێك لە چەند بەشی جیاواز پێكدێت، دەتوانی هەستەكان ڕووبێبكەیتە ئەم بەشانە، دەشبێ كەسیەتییەكی سەركەوتوو كە تەماشای لایەنە خراپ و هۆكارەكانی شكست دەكات لە ئەنجامدا لەم كارە دڵساردو تووڕەببێت، "یان بە پێچەوانەوە تەماشای هەموو ئەم لایەنانە بكات كە سەركەوتنت لە ژیاندا پێدەبەخشێ، دەكرێت بە جۆرێك لەم دەرفەتە خراپانە بڕوانین كە لە بەردەممان هەن كە ئارامی دەروونیمان پێدەبەخشێ، كەسیەتییە سەركەوتووەكان بە بەردەوامی ورەیان بەرزە، پێت وانییە جیاوازی نێوان سەركەوتوو و سەرنەكەوتووەكانیش هەر لەم شتەدایە؟ دەگەڕێینەوە سەر چیرۆكەكەی دەبڵیو میشێل، ئەوەی جێگەی گرنگییپێدانە خوودی ڕووداوەكە نییە، بەڵكو چۆنیەتی لێكدانەوەی ڕووداوەكە گرنگ بوو، لە یادمان بێ كە هیچ شتێك بە شێوەی بەبڕای بەڕ باش یان خراپ نییە، بەڵكو گرنگ و بەهای هەر ڕووداوێك لە چۆنیەتی بۆچوونەكانماندایە.

ئێمە دەتوانین هەر شتێك بە شێوەیەك لێكبدەینەوە، دەتوانین بەشێوەیەك كە ورەمان پێبدات یان ورەمان دابڕوخێنێ لێكبدەینەوە، خۆ ئەو بە توندی سوورتا بوو فەلەجیش بوو بوو، بە لێكدانەوەكانی ورەی خۆی دانەڕماند، ماوەیەك بیر لەو كاتانە بكەوە كە خاوەنی دەروونێكی بەهێزبوویت.

لە چۆنیەتی تێپەڕین بەسەر بڵێسەی ئاگردا لەم ناوەڕۆك و مانایە سوودوەردەگرین، ئەگەر داواتان لێبكەم هەر ئێستە ئەم پەرتووكە دابخەن و بەسەر ئاگردا تێپەڕن باوەڕ ناكەم لە شوێنی خۆتان هەڵسن و كارێكی وا ئەنجام بدەن، چون باوەڕتان نییە توانای كارێكی بەم شێوەیەتان لا هەبێ، لە ئەنجامی هەستە وزەگەیەنەرەكان حاڵەتی دەروونی ئامادەتان بۆ كارەكە نییە، هەر ئەوەشە، كە قسەكانم حاڵەتێكی ڕۆحی گونجاوتان بۆ ئەنجامدانی ئەم كارە بۆ بەرجەستە ناكات.

تێپەڕبوون بەسەر ئاگردا، پرۆسەی فێرکردنی مرۆڤە بۆ بەرزکردنی ڕۆحیەت و جڵەوگیری ڕەفتارەکان، بەدەستهێنانی توانای ئەنجامدانی کار، سەرباری بوونی ترس و دڵەڕاوکێ و ئاستەنگەکان دەست بدەنە کارو ئەنجامی باش بە چنگ بخەن.

ئەوانەی دەهاتنە کۆبوونەوەکان و کارێکی وایان بە لواو نەدەزانی، ئێستە وابەسەر ئاگردا دەڕۆن، ئەوان فێربوون کە باری جەستەو دەروون بە گوێرەی ئەنجامدانی کار بگۆڕن و بسازێنن، کارێك کە پێشتر لایان ترسناك بوو، ئێستە دەتوانن ئەنجامی بدەن، ئەوکاتە دەتوانن خۆیان لە دۆخێکی بەهێز دابنێن هەر بەو هۆیەوەش، لەکارێکدا ئەنجام بەدەست بخەن کە پێشتر بە نەلواویان دەزانی.

ڕۆیشتن بەسەر ئاگردا ئەوە ساغ دەکاتەوە کە ناموکین تەنها بۆچوونێکی زەینی بووە، لەوانەیە کارەکانی دیکەش کە بە ناموکین دەناسرێن موکین بن. دەربارەی هێزی دەروون، قسەکردن شتێك و تاقیکردنەوە شتێکی دیکەیە، ئەم ئەنجامەش دەرهاویشتەی ئەزموونی چوونە بەسەر کلێپەی ئاگردا. واتا بەرنامەی تازە بیروبڕواو توانای سەرکەوتن بەسەر کۆسپەکان و بەسەر و هەستی دەروونی تازەدا دەبەخشێ، بۆ بڕینی ئەو سنوورانەی کە بە زەحمەت دەبینران، ببڕن. ئەوە بە ڕوونی نیشان دەدات کە ڕەفتارەکانتان ئەنجامی حاڵەتی ڕۆحیتانە، هەروەك لە کاتێکی کۆرتدا، بە بەدیهێنانی چەند گۆڕانکارییەك کە ئەزموونی دەرەکییان لە پشتە، بڕوایەکی تەواو بەخۆ پەیدادەکەن. دەتوانن کردەوەی کاریگەر ئەنجام بدەن، بۆ گەیشتن بە ئەنجامێکی بەم شێوەیەش ڕێگەگەلی جۆربەجۆر هەیە، ڕۆیشتن بەسەر ئاگردا تەنها پرۆگرامێکی نمایشییە و کەمترکە لە بیردەکرێت.

بۆ گەیشتن بە سەرکەوتن دەبێ کارەکان بە جۆرێك لە سیستەمی دەمار و بیر و یادەوەریدا ڕێکبخەین کە ورەبەرزیمان پێببەخشێت، گوڕوتینی هەنگاوی نوێمان پێبدات، تاکو بە مەبەست بگەین، ئەگەر (ڕۆحیەتی پێویست دەستەبەر نەکەین و دەست بەکارنەبین، یاخود بە دوودڵی و لاوازی هەنگاوی بێ هێزو لەرزۆك) بهاوێژین

ئەنجامێکی ڕازیکەرمان دەستناکەوێت. ئەگەر پێتان بڵێم بەسەر ئاگردا بڕۆن، ئەوە گوتنی ڕستەیەکە، وشەو ئاماژەشی لەگەڵدایە، دەچێتە ناو مێشکتان لە زەینی ئێوەدا یادداشت دەبێت، ئەگەر لەگەڵ کارەکەدا بیرتان بۆ ئەوانە بچێ کە سروتی دینی ئەنجام دەدەن، یان ئەوانەی بازنەی گەورە دەکەنە کونی لوتیان یان وێوەتر بیر لە وانە بکەنەوە کە لە ئاگردا دەسووتێن، بێگومان ناتوانن کارەکە ئەدەام بدەن، لەبەرئەوەی ڕۆحیەتێکی پێویستیان نابێ.

ئەگەر پێچەوانەکەی بهێننە بەرچاو، کەسانێك کە بە چەپڵەڕێزان و هەڵپەڕین داوەت دەکەن، لە مەیدانێکی خۆش و شادی بە شەوق و زەوقەوە جۆش دەخۆن، ئەوسا حاڵەتی ڕۆحیتان گونجاوی کارەکە دەبێ، و وایبهێننە بەرچاوتان بەوپەڕی ساغ و سەلامەتی بەسەر ئاگردا دەڕۆن، ئەگەر بەخۆتان بڵێن "بەڵێ من بە تەواوی، ئامادەی ئەم کارەم" و ئەندامەکانت بە شێوەیەك بجووڵێتەوە کە دەربڕی بڕواو بەخۆبوون بێت، لەم بارەدا ئەم پەیامە هەستییە ورەیەکی سەرسوڕهێنەرتان دەداتێ دەتوانن کاری گەورەتری پێ ئەنجام بدەن.

کردەوەکانی ژیان هەمووتان بەم شێوەیە بەڕێوەدەچن، ئەگەر کارێك بەبێ ئەنجام بهێننە بەرچاوتان سروشتەکەی هەر بێ ئەنجامی دەبێت، کارێك وا لە بەرچاوتان بێ کە ئاوێنەی سەرکەوتنە، توانای دەروونیتان دەبێتە توانای ڕۆحی و لە ئەنجامدا توانای کارکردنتان پڕاوپڕی پێویستی سەرکەوتنی کارەکە دەبێت.

جیاوازی کەسانی وەك (تدترز، لی با کوکا، دەبلیو میشێل) لەگەڵ .فەلکی تر لەوەدایە، ئەوانە جیهان وا دەبینن مەیدانێکە هەر کارێکی بیانەوێت تیایدا ئەنجام دەدەن و سەردەخەن، دەتوانین بشڵێین لە گونجاوترین حالاتی ڕۆحیدا هەمیشە ئەنجام بەدەست ناهێت، لێ دروستکردنی ڕۆحیەتی پێویست باشترین دەلیڤەی ئەوەمان بۆ دەڕەخسێنێ کاریگەرترین هێزی خۆمان بەکاربخەین.

با وەلامی پرسیارێکی لۆجیکییانەی تر بدەینەوە، ئەگەر بۆچوونە دەروونی و توانا جەستەییەکانمان پێکەوە ڕۆحیەتی کەسیەتییەکی سەرکەوتوومان دەدەنێ کە سەرچاوەی ڕەفتارەکانمانە، ئەدی بۆچی لە حاڵەتی ڕۆحی دیاریکراو ڕەفتارەکان بە شێوەی جیاجیا دەردەکەون؟

بۆ نموونە: لەوانەیە کەسێك بێت و بە هوروژمی خۆشەویستی لە باوەشنان بگرێت، لەوانەیە یەکێ تر هەمان حاڵەت تەنها بە گوتنی "خۆشمدەوێیت" دەربڕێت، وەلامەکەت لەم ڕستانەی خوارەوە وەرگرە، لەبەرئەوەی ئێمە لە حاڵەتی ڕۆحی دیاریکراو داین مێشکیشمان دەربارەی ڕەفتارەکان جیاوازی دەردەخات و، ماف هەڵبژاردنی شێوە ڕەفتاری خۆی هەیە، جۆر بە جۆری ڕەفتارەکان زادەی جیهان بینی ئێمەیە، کەسانێك لە کاتی تورەبووندا، بۆ نیشاندانی کردەوەکانیان، خاوەنی ئاکاری سەرەکین، لەوانەیە هەروەك خۆیان فێربوون سەربەستی بەخۆبدەن و شەق لێبدەن یان ڕێگەیەك کە جاری تر تاقیان کردۆتەوەو ئەنجامی هەبووە بۆ هەمان ئامانج هەمان ڕێگە تاقیبکەنەوە، چاوەڕوانی هەمان کاردانەوەش بن.

هەریەکەمان جیهان بینی خۆمان هەیە، کۆمەڵێك نموونە کە، جیهانی تێگەیشتنەکانمان دەربارەی دەوروبەر شێوە پێدەدات، هەستان و دانیشتنەکانمان لەگەڵ خەڵکانی تر، خوێندنەوەی کتێب و تەماشاکردنی تەلەفزیۆن و فیلم، ئەوانە گریمانەو ئاکاری نوێمان تێدا دورست دەکەن.

شتێك کە شێوەیەکی تازەی دا بە ژیانی (دەبڵیو میشێل) بیرهێنانەوەی پیاوێك بوو کە لە منالییەوە دەیناسی، کەم ئەندام بوو، بەلام سەرکەوتنی گەورەی بەدەستهێنا، ئەم سەربۆردە مۆدێلێکی ئامادەبوو لەبەر بیروزەینی، ئاوەش بوو بەهۆی پەیدابوون و بڕەودانی بە جۆرێك لە بیرکردنەوە کە لە پێش خزی نەبێتە ئاستەنگ.

ناسینی بڕوای سەرکەوتووان مەرجی شوێن پێکەوتنیانە، هۆکارەکان بە ڕەنگێکی تر لە بۆچوونەکانیان دەربخەین کەدەبێتە کردەوەی خولقێنەر، دەبێ لەوە تێبگەین ئەوان چۆن ئەزموونەکان دەهێننە بەرچاوەکانیان، لە خەیاڵ و ئەندێشەو زهنی خۆیاندا چ کایەیەك دەکەن، چ بە خۆیان دەڵێن و چ هەستێکیان هەیە، جەخت لەسەر ئەوە دەکەمەوە کە بە دیقەتەوە هەمان ڕێوشوێن پەیڕەو بکەین، ئەنجام بەدەست دەخەین و نموونەگەریش جیا لەوە شتێکی تر نییە.

بەردەوامی ژیان لە بەردەوامی بەدەستهاتنی ئەنجامدایە، ئەگەر بە دیقەتەوە بڕیار نەدەن، نەزانن خوازیاری چ ئاکامێکن بە پێی ئەوە کارەکان ڕێکنەخەن و هاوکێشەکانی نە سازێنن و لێکنەدەنەوە، بمانەوێت و نەمانەوێت، کارتێکردنی دەرەکی لە ڕێگەی قسەکردن لەگەڵ کەسێك، یان بەرنامەی تەلەفزیۆنی یان بەهەر ڕێوشوێنێك ڕۆحیەتێکتان تێدا دەخولقێنێت کە ڕەفتارەکانی دەرچوو لەم ڕۆدیەتە لە بەرژەوەندیتاندا نییە.

ژیان وەك ڕووبارە لە ڕۆیشتن ناکەوێت، ئەگەر ڕێگەیەکی بۆ دیاری نەکەن گرفتاری شەپۆلەکانی دەبن، ئەگەر توخمە فکری و جەستەییەکانی گونجاو بە ئامانجەکانتان لە زەوی ژیانتاندا نەچێنن تیایدا ئەو ڕووەکانە دەڕوێن کە سوودمان پێناگەیەنن، ئەگەر زەین و ڕۆحیەتمان ڕێکنەخەین دوور نییە دەوروبەرمان بە ڕێکەوت ڕۆحیەتێکی ناپەسەندمان تێدا ڕێکبخات و ئەنجامەکانیشی باش نەبن، لەبەرئەوە ڕۆژانە پاسەوانی بیرو یادەوەری و کەسییەتیمان بین.

تاکو بزانین بە بەردەوامی چی دەڕێژنە زەینی ئێمە دەبێ باخچەی یادداشتە زەینییەکانمان بە بەردەوامی بژاربکەین. یەك لە بەرچاوترین کەسیەتیەکان کە نموونەی ڕۆحیەتێکی کەوتووی ناپەسەند نیشاندەدات. داستانی ژیانی (کارل والێندا– Carl Wallenda) یە، چەندین ساڵ بوو سەرکەوتنی بێ وێنەی بەدەستدەهێناو فڕینی جۆراو جۆری بە ئاسماندا ئەنجامدەدا، ڕۆژێك بیری بۆ سەرنەکەوتن نەدەچوو، هەزری

کەوتنە خوارەوە لە مێشکی ئەودا جێگەی نەدەبۆوە، بەر لە چەند ساڵێك بەهاوسەرەکەی گوت: کە خۆی لە حاڵەتی کەوتنەخوارەوەدا دەبینێ، بەردەوام ئەوەی دەگوتەوە، دوای ئەوە بەردەوام وێنەی کەوتنەخوارەوەی فڕۆکەکەی لە زەیندا بەرجەستە دەبوو، سێ مانگ دوای درکاندنی یەکەم جاری ئەم بابەتە فڕۆکەکەی تێکشکاو کەوتە خوارەوەو گیانی لەدەستدا. لەوانەیە هەبن ئەوە بە ئاگادارکردنەوەیەکی غەیبی لێکبدەنەوە.

بۆچوونێك کە بەردەوام بە خۆی دەگوتەوە پەیامێك بوو دەیدایە سیستەمی (عەصب)ی خۆی سەرئەنجام ڕۆحیەتێك کە تیایدا بەرهەم هاتبوو بە خەیاڵی بەربوونەوەی ئەنجامێك کە لە ڕۆحیەتەکەی بەرهەم هات، کەوتنەخوارەوە بوو، ڕێگەیەکی تازەی بە مێشکی خۆی پیشانداو سەرەنجام لەم ڕێگەیەوە ڕۆیشت.

بەم هۆیەوەیە تێڕوانینمان دەربارەی ئەوەی دەمانەوێت و ئەوەی نامانەوێت لە ژیاندا خاوەنی گرنگی خۆیەتی.

ئەگەر بە بەردەوامی لایەنە خراپەکانی ژیان و ئەو بابەتانەی ناتانەوێت و ئەو گرفتانەی کە لەوانەیە بێتە پێشتان لە بیرتاندا بهێڵن و ببەن، بەبێ خواستی خۆتان حاڵەتێك بەدیدێت کە بە قازانجی هەمان ڕەفتارو بێنەوبەردە تەواودەبێت.

بۆ نموونە، ئایا ئێوە کەسیەتییەکی حەسوودن؟ پێموایە نا، لەوانەیە لە ڕابردوودا حاڵەتی دەروونی حەسوودی و ڕەفتارەکانی زایەدەی ئەوتان لە خۆتاندا بەرهەمهێنابێ، بە هەرحاڵ، ڕەفتارەکانتان لە هەموو کاتێکدا پێناسەی کەسایەتیتان نییە، ئەگەر هەندێك سیفەت بکەنە سیفەتی گشت و بەخۆتانەوەی شەتەك بدەن، هەندێك لە بڕواتان تێدا بەدی دەهێنێ کە کاروباری داهاتووتان دەخاتە ژێر تەوژمی کارتێکردنی خۆی، لە بیرتان نەچێت، کە ڕەفتارەکانتان لە ڕۆحیەتتان و ڕۆحبەتیشتان لە گریمانە زەینی و چۆنیەتی جەستەتان بەرهەم دێن، و دەتوانیت هەردووکیان لە چرکەساتێکدا بگۆڕێت، ئەگەر لە ڕابردوودا حەسوود بوون، مانا

سادەکەی لەو بۆچوونانەتاندایە کە لە بۆچوونە زەینییەکاندا بەرجەستەتان کردووەو حاڵەتەکەی تێدا دروستکردوون.

ئێستە دەتوانن بە شێوەیەکی نوێ کاروبارەکان هەڵسەنگێنن و وەریانگرن، تاکو بە گوێرەی ئەوە ڕۆحیەتێکی جیاوازو هەڵسووکەوتی گونجاوتان لێدەربچێت، لە ڕاستییدا هەرواشە لە توانامانداید کارەکان وەك دەمانەوێت وا وێنایان بکەین، ئەگەر پێتان وابێت کە خۆشەویستەکانتان فریوتان دەدەن، دەسبەجێ توڕەبوونتان تێدا دروستدەبێت. ڕەفتاری ئێوە بە گوێرەی حاڵەتەکە چی دەبێ؟ پتر بەلایەنی ڕەفتاری ناباشدا دەبن، دوور نییە هێرش و جوێنی ناشیرینتان لێدەربچێت، یان ناخۆشی و گرژییەکە دەروونتان پڵتۆك بکات، لە دواییدا بە شێوەیەکی تر تۆڵە وەربگرنەوە، لە بیریشتان بێ کە پێدەچێت خۆشەویستەکەتان تاکە هەڵەیەکی نەکردبێ، بەڵام هۆکارێك کە پاڵتان دەدات حەز بە هەڵەبکەن، ئەو حاڵەتە ڕۆحیەتییەیە کە ڕەفتارەکانی لێ دروستدەبن، هەر خۆشتان خولقێنەری دیاردەی حەسوودین، لە تواناتاندایە بۆچوونی خراپ بە هی چاك بگۆڕنەوە.

نموونەی هاوسەرەکەی خۆتان لە بیرە، چەندە شێلگیرە تاکو زوو بگەڕێتەوە ماڵەوە، ئەگەر وای بۆبچی، کارێك لە هاوسەرەکەت بەدی دەکەیت کە خۆشەویستییە، ئەوەش ڕۆحیەتێك دروستدەکات کە ڕەفتارێك دەنوێنن تیایدا هەست بە خۆشەویستی دەکەن، دەبێتە هۆی زیاتر پێکەوەبوونتان.

زۆر جار بۆچوونەکانتان دەربارەی هاوسەرەکانتان ڕاستە، بەڵام دەشبێ کە (عصب)ی خۆتان تێکبدەن بۆ ئەوەی لێی دڵنیابن و زۆر جاریش سەرباری ئەم هەموو گێرمەوکێشەو بگرەو بەردەیە ئەم دڵنیاییە بەدەست نایەت، ئەم هەموو دەردەسەرییە لە پای چی؟ بە قسەی (ئەمیرسۆن) "هەرکارێك، بەرهەمی بیرێکە".

لە کاتێکدا ئەنجامی پرشنگدار بەدەست دەخەیت کە پەیوەندییەکانمان لەگەڵ خوودی خۆمان جڵەوی وریایی و خواستەکانمان و پەیامەکانی بیستن و بینین و بەرکەوتنە هەستییەکانمان بێت.

هەرچەندە سەرکەوتنە گەورەکان بەئەستەم یان بەدەست نەهاتوو دێنە بەرچاو، بە تواناترین بەڕێوەبەران، ڕاهێنەرانی وەرزشی، شارەزاو سەرپەرشتیاری هاندەران، ئەوانەن کە لە توانایاندایە بۆ خۆیان و کەسانی تر بە شێوەیەك بیرویبۆچوون دروستبکەن، کە پەیامی سەرکەوتندار بگەیەنێتە (عصب)ی مرۆڤ.

بە شێوەیەك ڕۆحیەتی خۆیان و کەسانی تر بە هێزدەکەن کە دەبێتە هۆی تێکۆشان و هەوڵدانی بەردەوام لە پێناو گەیشتن بە ئامانج، لەوانەیە ناوی (میل فیشەر–Mel Fisher)تان گوێ لێبووبێ بە مەبەستی دۆزینەوەی خەزێنە حەڤدە ساڵ لە ژێر دەریا خەریکی گەڕان و پشکنین بوو. سەرئەنجام شمشی زێڕو زیوی بەبەهای چوارسەد ملیۆن دۆلاری دۆزییەوە، لە نووسراوێکدا خوێندمەوە کە لە هاوکارەکانیان پرسیبوو، هێزی وازنەهێنانتان چی بوو، چۆن بێ هیوا نەبوون و دڵسارد نەبوونەوەو ئەم کارەتان درێژەی پێدا، لە وەڵامدا گوتبوویان میل فیشەر دەیتوانی لە هەموو کەسەکاندا ورەو دڵگەرمی دروست بکات، فیشر ڕۆژانە بە هاوڕێیەکانی دەگووت ئەمڕۆ ڕۆژی ئەنجامە، لە کۆتایی ڕۆژەکەش دەیگووتەوە بەیانی ڕۆژی ئەنجام دەبێت، تەنها گووتن بابەتەکە ناخوڵقێنێ بەڵکو وشەکانی لە شوێنی خۆی بەکاردەهێناو لەگەڵ ئاوازی دەنگیدا وێنەیەکی زیندووی لە زەینی خۆیدا هاوئاسەنگ و بەرجەستەدەکرد، ڕۆژانە ڕۆحیەتی دەدایە خۆی تاکو درێژە بە کارەکەی بدات، دواجار سەرکەوتنی ئەم پیاوە بەك لەنموونەکانی "فۆرمۆڵەی سەرکەوتنی کۆتاییە" ئامانجەکەی خۆی دەزانی، دەستی بەکارکرد، لە ڕێگەی ڕاستەوە چوو، ئەگەر کاریگەر نەبایە ڕێگەی تازەی دەدۆزییەوە؟ دواجار سەرکەوت یەك لە باشترین شارەزایانی هاندان (دیك تۆمی– Dick Tomey)یەو دەیناسم فێرکاری تیمی تۆپی پێی ئەمریکا ودەرچووی کۆلێژی (هاوایی–

Hawaii)یە ئەو دەزانیٚ چۆنیەتی زەبن و خۆڕاسپاردن چەندە بۆ گەیشتن بە ئامانج، مرۆڤ کارامەو سەرکەوتووە دەکات.

جارێك تیپەکەی لە بەرامبەر تیپی کۆلێژی (ویۆمینگ–Wyoming) ڕوو لە شکست بوو، ئەندامانی تیپەکەی لە دەوری گۆڕەپانەکە دەستەپاچەبوو بوون، نیوەی یەکەمی یارییەکە بە قازانجی تیپی ڕەقیب بە ئەنجامی ٢٢ بە هیچ تەواوبوو، بە ڕادەیەك هەردووك دەهاتنە بەرچاو، کە تیپەکەی لە ئاستی یاریکردن لەگەڵ ڕەقیبەکەیدا نییە.

دەتوانی تێبگەی کاتیٚ یاریزانانی تیپەکەی بۆ حەسانەوە چوون لە چ حاڵەتێکی ڕۆحیدا بوون، تەماشایەکی وەرزشکارەکانی کرد سەروگێزی ملیان شۆڕکردەوەتەوە ورەیان پێنەماوە، ئەگەر فریایان نەکەوێت لە نیوەی دووەمی یارییەکە دەبیٚ دۆڕان ببەنەوە، لە حاڵەتی ڕووخسارو جەستەو ڕۆحیان تێگەیشت کە شکستی پێبراوەو توانای پێویستیان بە سەرکەوت پێنەماوە.

لەو کاتەدا تەختەیەکی هێنا، کە ساڵەهابوو پەرەگرافی نووسراوی سەر ڕۆژنامەو گۆڤارەکانی لە بەر گرتبۆوەو بە ڕووی تەختەکەیەوە نووساندبوون، لە جێگەی تایبەتی یاریزانەکانی دانا، هەر بابەتێك لە بابەتە کۆپیکراوەکانی سەر ڕووی تەختە کە لەسەر یەك لە تیپەکانی تۆپانێی ئەمریکا بوو، کە سەرەتا هەمان ئەنجامی وەك ئەوان و بگرە خراپتریشیان هێناوەو حاڵیان لە تیپی کۆلیژی هاوایی خراپتربووە، کە سەرئەنجام تواناکانی خۆیان کۆکردبۆوەو ئەنجامی سەرسوڕهێنەریان بەدەست خۆخستبوو و یارییەکەیان بردبۆوە.

بە خوێندنەوەی بابەتەکان هێدی هێدی بڕوای نوێی لە زەیندا دەچاندن و ئەوانەی بەم بڕوایە سازدایەوە کە لە ڕاستییدا توانایان هەیە تۆڵەی ئەو شکستە بکەنەوە، ئەم بڕوایە واتا (هەمان گریمانەی زەینی) حاڵەتی دەروونی - گیانێکی تازەی تێدا بوژاندنەوە.

ئەنجامەکە چی بوو؟ لە نیوەی دووەم تیپی (تۆم)ی گەڕایەوە مەیدان، هەریەك لە یاریزانان باشترین یارییان لە درێژایی ژیانیاندا پێشکەش کرد، بە جۆرێك تیپی بەرامبەر لە بەدەستهێنانی هەر ئیمتیازێك کۆڵەوار بوو، یارییەکەش بە ئەنجامی ٢٧ بە ٢٢ بە قازانجی تیپی تامی کۆتایی پێهات. ئەم سەرکەوتنە بەرهەمی کاریگەرییێك بوو، کە توانای "تامی" بۆ گۆڕینی لێکدانەوەی زەینی یاریزانەکانی لە ناومکینە و بۆ مومکین دەسەلمێنێ.

لە ماوەی ڕابردوودا لەگەڵ نووسەری پەرتووکی "بەڕێوەبەری یەك دەقیقەیی" لە فڕۆکەدا هاوگەشت بووین، بابەتێکی بەناوی "یاریزانی گوڵفی یەك دەقیقەیی" نووسی بوو، تاکو بۆ گۆڤاری "گۆلف دایجست"ی ڕەوانە بکات. (کنت بلانکارد) دەیگووت بەم نزیکانە لەگەڵ یەکێك لە گەورەترین ڕاهێنەران و یاریزانانی گۆڵفی ئەمریکا دواوم و توانیومە ببمە هۆی پێشکەوتنی ئەوان.

یاریزانەکە دەیگووت: شێوەی هەموو جۆرە لێدانە کاریگەرەکان فێربووم، لێ کێشەم لەکاتی یاریکردندایە کە شێوە سەرکەوتووەکەم بیرناهێتەوە.

پێمگوت پێویست نییە بۆ بەبیرهێنانەوەی ئەم جۆرە لێدانانە خۆت هیلاك بکەیت، بەڵام تکادەکەم پێم بڵێ، چ جارێك بوو، لێدانێکی کاریگەرو باش و تەواوت لێدابێت؟ گوتی: هەڵبەتە بەڵێ لەبیرمە، ئایا ئەم جۆرە لێدانە باشانەت زۆر هەبووە؟ گوتی چەندین جار ڕوویداوە.

پێمگوت: بەم شێوەیە وردەکاری و نەخشەی کارەکە و چۆنیەتی کۆکردنەوەی هێزو لێدانەکان لە هەستی ناخۆئاگای تۆدا تۆماریووەو، تەنها دەبێ لە حاڵەتی ڕۆحی گونجاودا بیت تاکو لەم پرۆگرامە زەینییە کەڵك وەربگرێت و لێدانی گونجاو و پێویست بووەشێنی. چەند خولەکێکیش لەسەر چۆنیەتی بەرجەستەکردنی حاڵەتی ڕۆحی گونجاو شێوەی سوود لێوەرگرتنی لەکاتی پێویستدا قسەم لە تەکیدا کرد (لەسەر ئەم بابەتە لە بەشی ١٧ زیاتر هاتووە) ئەوە بوو کە هەر ئەو کات چوو نایابترین یاری

ئەنجامدا کە لە ماوەی ١٥ ساڵی یاری خۆیدا بێوێنە بوو، پانزە ئیمتیازی زیاتر لە یارییەکانی پێشتری خۆی بە دەستهێنا.

هیچ هێزێك بارتاقای ڕۆحیەت کاریگەر نییە، تەنها پێویست بوو بە خۆماندووکردن و تێکۆشان شتێك بە بیر خۆی بهێنێتەوە، چونکە زانیاری پێویستی لە بەردەستدا بوو، تەنها دەبووایە فێربێت چۆن پاڵیان پێوەبنێت.

لە بیرتان بێت کە ڕەفتاری مرۆڤ دەرهاویشتەی حاڵاتی ڕۆحیەتی، ئەگەر تەنها یەك جار لە ژیانتدا کارێکی سەرکەوتووانەتان بە ئەنجام گەیاندبێ، دووبارە دەتوانن هەمان سەرکەوتن بەدەستبخەنەوە.

پێش (ئۆڵەمپیکی١٩٨٤) لەگەڵ (میشێل ئۆبراین–Micheal O'Brien) ی مەلەوانی ١٥٠٠ مەتری ئازاد، کارم دەکرد، لە کاتێکدا بەردەوام لە ڕاهێناندا بوو، هەست دەکرا سەرجەم وزەی خۆی بۆ گەیشتن بە خێرایی پێویست خەرج ناکات.

کۆمەڵێك ئەزموونی فکری لە زەینی خۆیدا هەڵگرتبوون کە تواناکانی ئەویان سنووردارکرد بوو، وادیاربوو کە لە سەرکەوتن بترسێت، بۆیە بە میدالی برۆنزو هەتا کەمتریش ڕازی بوو، کەسێك بە چاوی براوەیەك کە زێڕی بردۆتەوە دیقەتی لێ نەدەدا، چەندین جار لە (جۆرج دی کارلۆ–George Di carlo)ی بەناوبانگی بردبۆوە.

دەمزمێرو نیوێك لەگەڵ میشل لە قسەکردندا بووم، هاوکاریم کرد تا باشترین ئەنجام بەدەستبهێنێ، ڕامسپارد تاکو ئەم ڕێوشوێنە بدۆزێتەوە کە توانیویەتی پێی لە (دی کارلۆ) بەرێتەوە، لە پێشبڕکێیەکەدا شیانی جەستە و ڕۆحی چۆن بووە، چ وێناکردنێکی لە زەینی خۆیدا کێشاوە لە چ هەستێکدا بووەو چی بەخۆی گوتوتەوە؟

لە سەرجەم بوارەکانمان کۆڵیبەوە، "جەستەی"ی و "فکر"ی، پێشبڕکێیەکەی ئەوساو، دەنگی ئەو دەمانچەیەی نیشانەی دەستپێکردنە لەگەڵ ڕۆحیەتی ئەومان لە پەیوەندییەکدا کۆکردەوە گوێبیستی ئەوەش بوو بووم کە لەو ڕۆژە تایبەتیبەدا گوێی لە دەنگی بێژەری هەواڵەکان (هەڤی لویس–Hvey Lewis) ڕاگرتبوو، لە ڕۆژی

دەسپێکردنی پێشبڕکێی دوایی (فینال)ی ئوڵەمپیك، هەموو ئەو کارانەی دووبارە کردەوە، هەتا ماوەیەك بەر لەدەستپێکردنی گوێی لە "هوی لوبس" ڕاگرتبووە، سەرەنجام بە جیاوازی زیاد لە ٦ چرکە (جۆرج دی کارلۆ)ی بەجێهێشت و نیشانەی زێڕی ئۆڵەمپیکی بردەوە. من نەبووم "میشیل ئوبراین"م سەرخست، چونکە زۆرترین تەمەنی خۆی لەوە سەرفکردبوو، نەخشەکان و کاردانەوەکانی ماسولکەیی و نموونەگەلی وەك ئەوانە لە مێشکی خۆیدا کۆبکاتەوە، لێ کارێك کە من بۆیم کرد ئەوە بوو کە بزانم چۆن ئەو دەتوانێ کاریگەرییە تواناداریەکانی خۆی کۆبکاتەوە، لەو کاتە ناسکەدا نەخشەکانی گەیشتن بە سەرکەوتن بەکاربهێنێ.

زۆربەی خەڵکان کارێکی بەم چەشنە بۆ جڵەوکردنی ڕۆحیەتی خۆیان پەیڕەو ناکەن، ڕۆژێك خەمبارو دۆشداماو، ڕۆژێکیش بە شەوق و زەوق بەڕێدەکەن، جیاوازی نێوان کەسیەتییەکان لە بوارگەلی ژیاندا هەر لەم بوارانەدایە کە چۆن سەرچاوەو تواناکان ڕێکدەخەن. لە بواری وەرزشیدا ئەم بیرە پتر زەق دەبێتەوە.

کەس یەکەم نابێت، لێ وەرزشکار هەن توانادارن لە کاتی پێویستدا ڕۆحیەتی بەهێزیان هەبێت و لە هەر مەجالێك "بوون"ی خۆیان بسەلمێنن و لەکاتی پێویست هێزی تەواویان کۆبکەنەوە.

گۆڕینی ڕۆحیەت، خواستی زۆربەی خەڵکییە، دەیانەوێت، ڕازی، خۆشبەخت، ڕازاوەو بەشەوق و جێگەی سەرنج بن، ئارامی فکریان دەوێت و خوازیارن ڕۆحیەتی ناپەسند لە خۆیاندا دووربخەنەوە.

جاری واش هەیە ئائومێدو تووڕەو تۆسئن، بەجنگڵ و بێ تاقەتن، ئەوانە بۆ گۆڕینی ڕۆحیەتی خۆیان چی دەکەن؟ تەماشای بەرنامەیەکی تەلەفزیۆن دەکەن و بێدەکەنن، خواردنێکی ڕۆحی تازە وەردەگرن، خەمەکانیان لە بیر دەبەنەوە. یان لە حاڵەکانیان دەردەچن و شتێك دەخۆن. یان جگەرەیەك دەکێشن، یان پەنا دەبەنە بەر دەرمانی بێهۆشکەرو ئازاردامرکێن. باشترین حاڵەتیش ئەوەیە بڵێن وەرزش دەکەن، خراپەی

بەرچاوی ئەم ڕێگەچارانە لەوەدایە کە کاتین. کاتێك پرۆگرامی تەلەفزیۆنیەك، تەواویوو کاردانەوەکانیان بۆ ژیان هەروەك جاران دەبێت، لە بیرەوەرییەکانیاندا یادو وێناکردنەکانی پێشتر هەڵدەدەنەوە و ئازاری پێدەچێژن. خواردن کە هەرس بوو، یان کاریگەری دەرمان کە بەسەرچوو، هەمان حاڵەتی پێشوو دیسان دەژیێتەوە، پاشان دەبێ نرخی ئەم گۆڕان و دامرکانە کاتییەش هەر بدەنەوە.

پێچەوانەی ئەمە، ئەم پەرتووکە ئەوەتان پیشاندەدات کە بە چ شێوەیەك بەبێ پەنابردن بۆ ئامرازی دەرەکی کە (بۆ ماوەیەکی درێژتر کێشەی تری پێوەیە). ڕاستەوخۆ گۆڕانکاری بنچینەیی لە زەین و دۆخی جەستەی خۆتاندا بەدیبهێنن. بۆچی هەندێك کەس پەنا دەبەنە بەر ماددە بێهۆشکەرەکان؟ پێموایە خۆشحاڵ نین کە دەرزییەك لە قۆڵیان ڕۆدەکەن، بەڵکو لەم دۆخە چێژوەردەگرن کە د ،یانداتێ و ڕێگەیەکی تر بۆ ئەوەی بەم دۆخە بگەن ناناسن.

ئەو (کوڕ)انە دەناسم کە بە توندی گرفتاری ماددە بێهۆشکەرەکان بوویون، پاش تێپەڕینان بەسەر ئاگردا، بە گرووپەکەیان دەگوت: "ئیدی تەواو، هەرگیز خۆشی و لەزەتم لە ماددە بێهۆشکەرەکان نەبردووەو بەراورد ناکرێت لەگەڵ ئەم دۆخەی لەویەری خەڵوزەبەردینەکان هەستم پێدەکرد".

هەڵبەتە ئەوە ئەم مانایە نادات کە هەمان چێژی ماددە بێهۆشکەرەکان لە ئاگرەکەدا دەبات، هەرچەندە هەرکات پێویست بە دەیتوانی ئەمونەکە دووبارەبکاتەوە، بەڵام ئەنجامدانی کارێك کە جاران بە نەکردەیی دەزانی لە زەینی ئەودا گۆڕانکاری بەدیهێناو خۆشی پێبەخشی.

ئەوانەی بە سەرکەوتن و خۆشبەختی گەیشتوون، لە توانایاندایە بە بەهێزی بەشەکانی مێشکی خۆیان ببزوێنن، ئەوە جیاوازییەك لە جیاوازییەکانیانە لەگەڵ خەڵکی تردا، بابەتێکی سەرەکی لەم بەشەدا کە دەبێ لە بیرتان بمێنێ، ئەوەیە کە ڕۆحیەت خاوەنی توانایەکی گەورەیە، ئێوەش دەرەقەتی جڵەوکردنی دەێن، ناچار نین

خۆتان بەقەدەر بسپێرن. هۆکارێکی تر هەبە ڕاستەوخۆ بۆچوونەکانمان دەربارەی جەڕباندنەکانی ژیان پشت ڕاست دەکاتەوە، هۆکارێك بۆچونە زهنییەکانمان دەرحەقی دنیای دەرەوە ڕێکدەخات و ڕاستدەکاتەوە کە هۆکارێکیشە بۆ دیاریکردنی چلۆنایەتی کاردانەوەکانمان و ڕۆحیەتی نەگۆڕمان لە پێشهاتە دیاریکراوەکاندا، ئەوەشبان ناوناوە "گەورەترین هێز"، ڕوخسەتم پێبدە لەم بەشەی پێشمان هێزی موعجیزە ئاسای باوەڕتان بۆ شیبکەمەوە.

بەشی چوارەم

سەرەتای خۆشبەختی: باوەڕ

"مرۆڤ، ئەو شتەیە کە باوەڕی پێیەتی"

(ئەنتۆنی چیخۆف-Anton Chekhov)

لە پەرتووکە سەرنجراکێشەکەیدا بەناوی (تۆژینی نەخۆشێك- Anatomy of an Illness) (نۆرمان کازینز-Norman Cousins)حیکایەتێکی ئەزموون بەخشمان دەربارەی موسیقازانی سەدەی بیستەم (پابلۆ کاسالز-Pablo Casals) بۆ دەگێڕێتەوە، داستانێکە لە چۆنیەتی باوەڕ و دووبارەبوونەوەی دەدوێت، دەکرێت پەندی لێ وەربگیرێت.

نۆرمان کازینز، ڕووداوی دیدارەکەی لەگەڵ کاسالز دەباتەوە بۆ کەمێك پێش یادی ٩٠ ساڵەی لەدایکبوونی پیرەمێردەکە، کە دەڵێت: "ئەو ڕۆژەی بە دیتنی شادبووم سەرەتای ڕۆژێکی نوێ بوو، تارادەیەکیش دەردەدار بوو، پیری و لاوازی و (نەخۆشی ئارتریت) پەکی خستبوو، دەبووایە بۆ پۆشینی جل و بەرگەکانی هاوکاری پێکرابا، لاقەکانی لەرزۆك و باڵایەکی چەماوەو سەرێکی بەربۆرەی هەبوو، دەستەکانی هەڵمساو قامکەکانی تلیسابوونەوە، پیرو بێ ڕادە شەکەت دەهاتە بەرچاو.

بەر لەوەی دەست بە خواردن بکات بۆ لای پیانۆ چوو، پیانۆ یەك لەم کۆمەڵە سازانەبوو کە لە ژەنینیان زۆر شارەزابوو، بە زەحمەتێکی زۆر خۆی گەیاندە کورسی پشت پیانۆیەکە، بە هەوڵ و ماندبوونێکی زۆر قامکە ئەستورە وشکبووەکانی بۆ لای کلاویەکانی پیانۆ برد.

ئەوسا وەك ئەوەی موعجیزەیەك ڕوویدابێ، لە ناکاو بەتەواوەتی ئاسانز لە بەرامبەر چاوەکانی کازینز گۆڕدرا، حاڵەتێکی ڕۆحی بەهێزی پەیداکرد، هەروەك بڵێت لەناو جەستەی ئەویش گەڕاو بەجوڵەکەوت، ژەنینی دەستپێکرد. حاڵەتی ژەنین و هێنان و بردنی قامکەکانی بە خێرایی و نەرمی هەر دەتگوت ژەنیارێکی لاوو جەستەساغ و بەهێزەو لەشە نەرمەکەی هەروا لێدەوەشایەوە. کازینز دەڵێت: "قامکەکانی هەروەك لقی دارێك کە لە ڕووی گەرمی بەخشی ڕۆژدا مت و ڕاوەستاوە، بە نەرمی لە یەکتر دەبوونەوەو بەرەو کلیلەکان دەچوون، بەژنی خۆی ڕاستکردەوەو، دەتگوت بە ڕاحەتی هەناسەی هەڵدەکێشا".

بیری ژەنینی پیانۆ ، ڕۆحێکی تازەی تێدا چاندبوو کە جەستەشی لەگەڵدا زیندووکردبۆوە. سەرەتا ئاوازێکی لە (باخ–Bach) بە شارەزاییەکی نایابی کەم وێنەوە ژەنی، پاشان چووە سەر یەکێك لە ئاوازەکانی کۆنسێرتەکانی (براهمس–Brahms)، دەتگوت قامکەکانی لە بەرامبەریەکتر بۆ پێشبڕکێ بەخۆکەوتوون، کازینز دەنووسێ: "بە تەواوی گیانی لە موسیقادا توابۆوە، هەرگیز جەستە چرچ و لۆچ بووەکەی پێشتر نەبوو، نەرم و بە شکۆ لە دەرەوەی (نەخۆشی ئارتریت) بوو، وا دەهاتە بەرچاو".

ئەم کاتەی لە پشت پیانۆ هەستا بە تەواوی جیاوازبوو، لەو کاتەی لە پشتی پیانۆیەکە بوو، بالای ڕاکشاو بەرزتر دەبنواند، لە هەنگاوە لەرزۆکەکانی ئاسەوارێك نەدەبینرا، بێ دواکەوتن بەرەو مێزی نان لە سەر خواردنی بەیانی چوو، بەتام و چێژەوە نانی خوارد، ڕۆیشە ڕۆخی دەریا.

هەمیشە ئێمە باوەڕمان وەك بڕواكانی ئایینی یان مەیل بە دیتنێكی دیاریكراو لێكدەدەینەوە و دێتە بەرخەیاڵمان، لە زۆر حاڵەتدا وایە، بەڵام لە بنەڕەتدا باوەڕ تایبەتییەو بۆ هەر جۆرە كارێك ڕێگە پیشاندەرە، بڕوابوونی بێ دوو دڵی مانا دەبەخشێتە ژیان و ڕێگەی بۆ دادەنێ، لە كاتێكدا بزوێنەرە دەرەكییەكان زۆرن، ئەوە بڕواو باوەڕەكانمانن، دەبنە پاڵاوگەی پێشوەخت هەبوو و ڕێكخراو، كە باوەڕو، دەستوورەكانی ئێمە لە بەرامبەر دنیای دەرەكی بەدیدەهێنێ.

كاتێك دەربارەی چۆنییەتی ڕووداوێك لە زەینی خۆمان دەستوورێك دەردەكەین، بۆ ئەو كاتەیە كە بە دروستی و یەكلایی بووەوە گومانمان لەهەمبەر، نەماوە، (كاسالن) باوەڕی بەهێزی بەموسیقاو هونەر هەبوو، ئەوەش ئەو هێزەی پێبەخشیبوو كە هەتا تێگەیشتنی تەواوەتی لێی زەحمەتە، ئەوە باوەڕەكەی بوو هەموو ڕۆژی لە پیاوێكی پیرو كەنەفت و پەیكەر داڕماوەوە دەیگۆڕێ بەپیاوێكی شانو پڕ لە هێزو شادومانی، بە مانایەكی قووڵتر ئەو بە باوەڕەكەی زیندووبوو.

لە ڕۆژگارێكا (جۆن ئیستوارت میل–John Stuart Mill) نووسیویەتی: "مرۆڤێكی بە باوەڕ ئەوەندەی نەوەت و نۆ كەسە " هەر ئەم هۆیەشە كە باوەڕ دەرگای بەرەو خۆشبەختی دەكاتەوە، باوەڕهێنان دەستووری ڕاستەوخۆ دەداتە سیستەمی (عصب)ی مرۆڤ، ئەو كاتەی كە باوەڕی دروستتان پێی هەبێ، بە تەواوی لە حاڵەتێكی ڕۆحی تایبەتتان دادەنێ، گەورەترین هێزە كە سەرچاوەی چاكەیە، لەكاتێكدا ئەگەر بە ڕاستی باوەڕ بەكاربهێنرێت، لەلایەكی دیكەوە هەروەك چۆن بڕواو باوەڕە دروستەكان بەدیهێنەری هێزن، بەهەمان شێوەش ئەو باوەڕ و بڕوایانەی كە فكرو كردار سنووردار دەكەن كاریگەری وێرانكەریان بەسەر ژیانەوە هەیە، بە درێژایی مێژوو، ملیۆنان مرۆڤ لە ئایینەكانەوە هێزیان پێبەخشراوە، بەو هۆیە كارێكیان ئەنجامداوە كە لە سنووری بۆچوونەكانیان ترازاوە، باوەڕ هۆكارێكە بۆ بەئەگاهێنانەوەی سەرچاوەكانی وزە و توانا دەروونییەكان و ژیاندنەوەو

هەڵقوڵاندنەوەیان، بۆ گەیشتن بە ئامانج ڕۆڵی نەخشەو ناوچەپێوێ دەبینێ، کە بەرەو شوێنی مەبەستت ئاڕاستەدەکات، بەو هۆیەی گومان نامێنێ لە گەیشتن بە مەرمەکانمان، کەسانێك نەتوانن لە خۆیاندا باوەڕ بەدیبهێنن لە کۆی گشتییاندا بێتوانان، وەك بەلەمێکی بێ موتوڕو سەڵبە و بێ جڵەو دێنە بەرچاو، باو، ڕی بەهێز بەتوانا و دەست بەکارتان دەکات، باوەڕ هاوکاریتان دەکات بۆ زانینی ئەو،ی چیتان دەوێت و چیتان ناوێت، لە بواری ڕێگە پیشاندانیش هیچ هێزێك هێندەی باوەڕ بەهێزو ڕێنماییکەر نییە، ناواخنی مێژووی مرۆڤیش مێژووی باوەڕی مرۆڤە، ئەو پیاوانەی ئاڕاستەی مێژوو و ناواخنەکەیان گۆڕی، وەك حەزرەتی محەمەد (ص) ح. عیسا(د.خ)، کویرینك، کریستۆڤ کۆڵۆمبس، ئەدیسۆن یان ئەنشتاین ئەوانە بوون. کە بڕوای ئێمەیان گۆڕیوە، گۆڕانکاری لە ڕەفتارەکاندا، دەبێ لە گۆڕینی بڕواکانەوە دەست پێبکات ئەگەر دەمانەوێت نموونەگەری خۆشبەختی بین، دەبێ ئەوە بزانین ئەوانەی بەم خۆشبەختییە گەیشتوون چ بڕوایەکیان هەبووە، هێندەی لە ژیانی مرۆڤ و ڕەفتارەکانی وردەبینەوە هێندە زیاتر باوەڕ بە شێوازی جۆراو جۆر و نموونە بڕەوابیەکانمان دەگۆڕێت و دەوری هێزی سەرسوڕهێنەری باوەڕ لە ژیانماندا دەبینینەوە. دەرکەوتووە کە باوەڕ واتا بۆچوونی دەروونی گونجاو "هەتا کار لە فیزیۆلۆجی جەستەش دەکات، دەیخاتە ژێر کاریگەری خۆیەوە، لەو ماوەیەدا تۆژینەوەی گرنگ لەسەر نەخۆشی شیزوفرنی بە ئەنجام گەیشتوون، بابەتێك باسکرا، ژنێك هەبوو بوو بە کەسایەتییەکی دروفاقییەوە، شەکرەی خوێنیشی لە حاڵەتی ئاسایی و سروشتیدا بوو، لێ دوای ئەوەی هاتە سەر ئەو بڕوایەی نەخۆشی شەکرەی هەیە، سەرجەم نیشانەکانی ئەو نەخۆشییەی پەیداکرد، سیمای هەمان نەخۆشی بەخۆوەگرت.

بابەتێکی تر کە جارەها لێکۆڵینەوەی لەسەر کراوە، بەفریان لە جەستەی کەسێك دابوو کە لە حاڵەتی خەوی موگناتیسی دابوو، وایان تێگەیاندبوو کە ئەوە ئاسنی

گەرمە لە جەستەی دەدرێت، هەموو جارێك لەگەڵ لێدانی بەفرەكە بلۆقی پڕ ئاو كە لە ئەنجامی سووتانی بەهۆی ئاگرەوە پەیدادەبێ لە جەستەی دروستبووبوون، هۆی ئەم بلۆقانە ڕاستی كارەكە نەبوو، ئیمان و باوەڕ بوو بە كارەكە، بێگومان پەیوەندی ڕاستەوخۆی نەپچڕاوی بە سیستەمی "عصب"ـەو هەیە. مێشك ئەوە ئەنجامدەدات كە فرمانی پێدەدرێت، زۆربەمان كاریگەری دەرمانی چارەسەری ساختەمان بیستووە، دەرمانە بێ كاریگەرەكان لەجیاتی دەرمانە كاریگەرەكان دەدەنە نەخۆشەكان پاشان ئەنجامەكەی بینراوە.

(نۆرمان كازینز) تاقیكردنەوەی لەسەر چاككردنەوەی نەخۆشەكان بە ڕێگەی كاریگەری باوەڕ بە بابەتەكە ئەنجامداوە. دەنوسێت: "هەموو كاتێك دەرمان پێویست نییە، ئەوەی لە هەموو كاتێك پێویستە باوەڕ بوونە بە كاریگەری دەرمان" لە تاقیكردنەوەیەكی پزیشكی گرنگ كۆمەڵێك نەخۆش، كە گەدەیان برینداربوو، بەو هۆیەش خوێنیان دادەنا بەشدارییان كردبوو، سەرەتا نەخۆشەكانیان كردبوونە دوو دەستە، دەستەیەكیان دەرمانێكیان دابوونێ و وایان تێگەیاندبوون كە ئەوە دەرمانێكی تازە دۆزراوەیەو بە تەنها جارێك برینەكانی ناو گەدەتان چاك دەكاتەوە، بە دەستەی دووەمیان گوتبوو ئەوە دەرمانێكە تازە دۆزراوەتەوەو نازانرێت كاریگەری چۆنە ٧٠٪ نەخۆشەكانی دەستەی یەكەم چاك بوونەوە٢٥٪ نەخۆشەكانی دەستەی دووەم كاریگەری بەرچاوی دەرمانەكەیان لەسەر بینرا، لە كاتێكدا هەردوول بەش لە نەخۆشەكان دەرمانێكیان دەرخوارد درا كە بە تەواوی بەتاڵ بوو لە كاریگەری دەرمانی پێ چارەسەركردنی نەخۆشییەكە.

كاریگەری دەرمان پەیوەند بە بڕوا و باوەڕەكانی نەخۆشەكەوە هەیە، لەوەش گرنگتر ئەو كاتەیە كە دەرمانی ژەهراوی و زیانبەخش وەك دەرمانی شیفابەخش بە نەخۆشەكان دراوە، هیچ چەشنە كاریگەرییەكی خراپ نەبینراوە.

لێکۆڵینـەوەکانی دوکتـۆر (ئەنـدرۆ وێـل–Dr. Andrew Weil) دەریـدەخات کـە کاریگـەری دەرمـان لـە سـەر بـاری نـەخۆش دەکەوێتـە سـەر هـەمان چـاوەڕوانی کـە نەخۆشەکە لە دەرمانەکەی هەیە.

ئەو گەیشتە ئـەو ئەنجامـەی کـە گونجـاوە، دەرمـانی بزوێنـەری ئامفتـامین وەکـو ئارامکەرەوە یان دەرمانی ئارامکەرەوەی بار بیتورات، وەکو دەرمـانی بزوێنـەر بدرێتـە نەخۆشـەکان و ئـەنجامی چـاوەڕوانکراوی نەخۆشـەکانیش بـە دەسـتبهێنێ. وێـل بـەم ئەنجامە دەگات کە "کاریگـەری سەرسـوڕهێنەری دەرمـان پەیوەسـتە بـە سیسـتەمی زەینیـاتی ئـەم کەسـەوە کـە دەرمـان بـەکاردەهێنێ نـەك چـلۆنایەتی و کاریگـەری دەرمانەکە".

ئـەم نموونانـە هـەموویان کاریگـەری نـەگۆڕی بـاوەڕ کـە ئاڕاسـتەی ئـەنجامـەکان دەخاتە ژێر کارتێکردنی خۆیان دەردەخەن. واتا ئەو پەیامەی بە بـەردەوامی دەدرێتـە مێشك و سیسـتەمی عەسـەبی، ئەگەرچـی بـاوەڕ خـاوەنی کـارتێکردنی بـەهێزە، بـەڵام شێوەی کاریگەری و چۆنیەتی کارەکەی ئـاڵۆز نییـە، بـاوەڕ جگـە لـە حاڵـەتی ڕۆ حی هیچی تر نییە، جۆرێکە لە بۆچـوونی دەروونـی کـە دواجـار ڕەفتارەکـان بەدیـدەهێنێ، لەوانەیە وزەبـەخش بێـت، بـۆ نموونـە ئەگـەر باوەڕمـان وابـێ کـە هـەر سـەردەکەوین، لەوانەیە زیانبەخش بێت، بۆ نموونە ئەگەر پێمان وا بێ کە ئـەو کـارەی دەیکـەین هـیچ ئەنجامی نابێ، ئەگەر بڕواتان بە سەرکەوتن بێ توانای پێویسـت بـۆ سـەرکەوتنتان بـۆ بەدیـدێت و پێـچەوانەکەشی ڕاسـتە، لـە بیرتـان بێـت "ئەگـەر وا بیربکەنـەوە کـە سەردەکەون یان شکست دەخۆن لە هەردووك حاڵەتدا ڕاستتان بیرکردۆتەوە.

هەردووك باری بڕوایەکە خاوەنی کاریگەری زۆرن، گرنگ ئەوەیە بزانین کامیـان بـە قازانجمانەو چۆنی لەخۆماندا بەدیدەهێنین.

سەرەتا خۆشبەختی بەوە دەستپێدەکات کە بزانین باوەڕەکانی ئێمە هەڵبـژاردەی خۆمانە، بەڵام زیاتر ئێمـە بـە پێـچەوانەی ئـەوەوە بیردەکەینـەوە، بـاوەڕ ئـەو شـتەیە

دەکرێت بە وریایی دەستنیشانی بکەین، دەتوانن بڕوایەك هەڵبژێرن کە لاوازتان دەکات، یان بڕوایەك هەڵبژێرن کە وزەو تواناتان پێدەبەخشێ، دەبێ هەر ئەوانەش هەڵبژێرن کە بەرەو سەرکەوتنتان دەبات، لەوانەشە دووریکەونەوە کاتێك لە بەردەم ڕێڕەوی چوون بەرەو سەرکەوتنت ئەنگەڵتان بۆ دروست دەکات و شلی بە ئەژنۆکانتان دەبەخشێ.

گەورەترین هەڵەی خەڵکی لێرەدایە کە، باوەڕ بە کارێکی نەگۆڕو وشك و مەعنەوی جیا لە کردارو ئەنجامەکانی دەستکەوتوو دەزانن، ئەوە ئەو کارەیە کە بە تەواوی دوورە لە ڕاستی، باوەڕ دەرگایەکە بەرەو خۆشبەختی. هەر لەم پێوداگەیەوەش شتێکی وەستاو هەڵکەندراو نییە.

باوەڕ پێمان دەڵێت، چەندە وزە بەهێزەکانتان بۆ سوود لێوەرگرتن دەبن، لەوانەشە هێزی بەدیهێنەرمان بجووڵێنێ، یان سەرچاوەی بڕیاری نوێ چۆڕپڕو وشك بکات. دیقەت لەم نموونەیە بدەن: کەسێك پێتان دەڵێت: "تکایە خوێدانێکم بۆ بهێنە" لە کاتێکدا تۆ بۆ ژوورێکی تر دەچیت دەڵێیت "پێی نازانم لە کوێیە" دوای ئەمێکی تر گەڕان دەڵێیت "ناتوانم پەیدای بکەمەوە".

ئەو کەسە لە شوێنی خۆی ڕادەبێ و دەچێت لەسەر تاقەکەی بەرامبەرت دەست دەداتە خوێدانەکە و هەڵیدەگرێت و پێتدەڵێت ئەوەتا، مەگەر گێژی نەبهێنی، لە بەرچاوتە ئەگەر مار ببوایە تا ئێستە پێوی دابووی "لەو کاتەوە کە بەخۆت وتووە "ناتوانم" دەستوورێکت داوەتە مێشکت کە ئیدی خوێدانەکە نەبینێ، ئەگەر چاوپشتان ببینێ مێشکتان لێی تێناگات. لە یادتان بێت هەموو تاقیکردنەوەکانی مرۆڤ، واتا ئەوەی دەیڵێن، دەیبیستین، دەیبینین و هەستیپێدەکەین، هەموو بۆنە مانەمەکان و نموونەکانی تر سەرجەمیان لە مێشکدا کۆدەبنەوەو ڕادەگیرێن. ئەگەر بە یەقین بڵێین "بە بیرم نایەتەوە" بە بیرتان نایەتەوە، ئەگەریش بڕیاری لە بیرمانی بابەتێك بدەن، دەستوورێك بە سیستەمی "عصب"یتان دەگات کە لە بیرتان نەچێتەوە.

پرسیار دەکەمەوە باوەڕ چییە؟ "وەرگرتنەکان و شێوەی بیرکردنەوەکانمان کە پێشتر ڕێکخراون، بە بەردەوامی پەیوەندییەکانی خۆمان بە خۆمانەوە دەپاڵێون و ڕاست دەکەنەوە" بڕواکانم لە کوێوە سەرچاوە دەگرن؟ بۆ هەندێك پێیان وایە سەردەکەون، کەسانێکی تر پێیان وایە کە هەر ژێردەکەون و شکست دەخۆن؟ بۆ بەدیهێنانی ئەم بڕوایانەی سەرمان دەخەن دەبێ بزانین بڕوایەکار، لە چی بەدەستدەهێن یەکەمین سەرچاوەی باوەڕ ژینگەیە (محیط)ە.

لێرەوەیە کە سوڕی یەك لە دوای یەك دروست دەبێت، هەر سەرکەوتنێك دەبێتە هۆی سەرکەوتنێکی دیکە، هەر شکستێك، نوشستێکی تر دووبارە دەکاتەوە، ئەوەی ژیان خراپ دەکات نائومێدی و بێ بەشییەکانی ڕۆژانە نییە، ئەوانە جۆرێك لە هەستن دەکرێت بەسەریاندا زاڵ بین. کابوسی ڕاستەقینە کاریگەرییەکانی دەوروبەرە بەسەر خەیاڵات و هەستکانماندا، ئەگەر لە دەوروبەرتان جگە لە شکست و نائومێدی، چیترتان نەدیبێ زۆر زەحمەتە شتێك کە بەرەو سەرکەوتنە لە بیرتاندا چەکەرە بکات، ئەگەر لە دەوروبەرتان ئارامی، سەرکەوتن، سامان و تێروتەسەلی هەبووە، بە ئاسانی لە خۆتاندا نموونەی لەم ڕەنگە بۆ خۆتان بە گرنگ دەبینن ئەگەریش لە هەژاری و مەینەتیدا گەورە بوون نموونەکانتان لە هەمان پەرێز دەدوورنەوە.

ئەلبەت ئەنشتاین دەڵێت: "کەمتر کەسێك دەتوانێ بەبێ دوودڵی و بەوپەڕی لەخۆبووردویی و هێزەوە بڕواکانی دەربڕێت، کە ئەگەر لەگەڵ دەمارگیری ژینگە کۆمەڵایەتییەکەیدا دژ بێت، زۆربەی خەڵك لەم بوارەوە ئازایەتی ئەم بڕوایانەشیان تێدا بەستەنییە" لەدەورەیەك دەربارەی نموونەگەری گەشەکردوو، ڕاهێنانێك لە سەر ئەو کەسانەی بەرەڵای سەر جادەکانن، ئەنجام دەدەین.

خواردنی باشیان دەدەینێ، بە زمانێکی خۆش لەگەڵیان دەدوێین، خۆشەویستییان پێدەبەخشین، پاشان داوایان لێدەکەین دەربارەی ژیانیان بۆ ئامادەبوون قسەبکەن، ژیانی خۆیان بڵێنەوە، هەستەکانیان کە دووچاری بوون دەربارەی ژیان و شوێنی

ژیانیان باس بکەن، پاشان ئەوانە، لەگەڵ چەندین هەست و نەست ئاشنا دەکەین دەربارەی کەم ئەندامان و چەندین گرفت و ناڕەحەتی جەستەیی و ڕۆحی و بە وانەیان شارەزا دەکەین کە لەم بوارەدا بوون، بەڵام ژیانی خۆیان گۆڕیوە.

بەم دواییە لە کۆبوونەوەیەکدا پیاوێکمان هێنا کە بیست و هەشت ساڵی تەمەنی هەبوو، بە توانا و جوان و زیرەك دەهاتە بەرچاو، لە هیچ ڕوویەك کەمئەندام نەبوو ئەی بۆچی ئاوا بەدبەخت لەسەر جادەکان دەسووڕێتەوە، لە کاتێکدا (دەبلیومیشێل) وا لە بەرچاوە کە ئیمتیازاتی کەمتریشی هەبوو، بەڵام ژیانی خۆی گۆڕی و توانی خۆشبەختی بەدەستبهێنێ، میشێل لە ژینگەیەکدا گەورەبووبوو کە نموونەی فرەی تێدابوو، دەربارەی ئەوانەی بەسەر کێشەو گرفتەکاندا سەرکەوتوون بەسەر بەدبەختی گەورەو زۆردا زاڵ بوون، پاشان ژیانێکی خۆشیان دروستکردبووە، ئەوە باوەڕێکی لەودا دروستکردبوو، کە گووتی: "منیش دەتوانم وەکو ئەوان سەرکەوم".

کەسەکە کە ناوی دەنێن (جۆن) لە ژینگەیەکی کەوتوو گەورەبووبوو، دایکی ئافرەتێکی بەدکاربوو، باوکی بە تۆمەتی تاوان زیندانی کرابوو، لە هەشت ساڵی تەمەنیدا بەهۆی باوکییەوە مادده بێهۆشکەرەکانی ناسیبوو، بێگومان ژینگەیەکی ئەوتۆ لەسەر باوەڕ و بڕوای مرۆڤ کارتێکەر دەبێت.

دەبێ ئامانجی ژیانی ئەو چ بێت؟ شتێك لە ئاستی تەنها بەزیندووی مانەوە! بە چ ڕێگەیەك؟ بەرەلایی، دزی، بە ڕێگەی مادده بێهۆشکەرەکانەوەو لەبیرکردنی ئازاری ناو یادەوەرییەکانی، ئەو لەو باوەڕەدابوو ئەگەر لەهەمبەر ڕەفتاری کەسانی تر بەئاگانەبێ بە غەڵەتت دەبەن چونکە هیچ کەسێك کەسێکی تری خۆشناوێت، نموونەی تری بەم شێوەیە....

ئەو شەوە لەسەر ئەم پیاوە کارمان ئەنجامدا، توانیمان سیستەمی بڕواکانی بگۆڕین "شێوازی کار لە بەشی ٦دا باس دەکرێت" سەرئەنجام لە گەرانی بەرەلایی دوورکەوتەوە، لەو شەوەوە بەکارهێنانی مادده بێهۆشکەرەکانی وازلێهێنان، دەستی

بـه کـارکردن کـردوو ئێـسته هـەڤاڵی تـازەی پەیـداکردووەن، بـه بڕوایـەکی تـازەوە لـه ژینگەیەکی تازەدا ژیان بەسەر دەبات ئەنجامی جیاوازیش بەدەستدەهێنێت.

دوکتۆر (بنیـامین بلـوم–Dr. Benjamin Bloom) مامۆسـتای کۆلیـژی شـیکاگۆیە تاقیکردنەوەو لێکۆڵینەوە لەسەر سەرکەوتووترین قارەمانانی وەرزشی، موسـیقاژانان و قوتابییانی نایاب ئەنجامدەدات بە سەیرو سەرسوڕماوییەوە تێگەیشت کە زۆریـەی ئـەم مرۆڤە سەیرو بلیمەتانە یەکەم جار کەسانی زۆر پەرشنگدار نەبوون.

لێ زۆریەیان چاودێری ورد، ڕێنمایی و پشتگیرییان هـەبووە ئـەوجار دەسـتیان بـە گەشەکردن کردووە، بەر لەوەی نیشانەکانی هۆشی ڕەونەقداریان تێدا دەربکەوێت ئـەو بڕوایەیان تێدا هـەبووە کـە دەتـوانن کەسـی جیـاوازبن. دەتـوانین ژینگـە بـە هۆکـاری بەدیهاتنی بەهێزترین باوەڕ و بڕواکان بزانین، مەرجیش نییە ئەگەر لەم ڕێگەیەوە نـەبێ کۆمەڵگە لە پەل و پـۆ بکـەوێت، منـاڵانی کەسـە سـامانداره‌کان جگـە لـە خۆشـبەختی چـیتریان نەدەناسـی، منـاڵـە هـەژارەکانیش لـە توانـای جیابوونـەوە لـەم ڕەوشـەی تیایـدابوون نـەبوون و ڕێزیەنـدییان دیـاریوو، بۆیـە ئـەزموون و ڕێگـەی فرمـان بـۆ بەرجەستەکردنی بڕواو باوەڕ هەیە.

هۆکارێکی تری بەرجەستەبوونی باوەڕ ڕووداوە گەورەو بچووکەکانن، ڕەوداو هەیە لـە ژیـانی هەرکەسـێکا ڕووبـدات لـە بیرناچـێتەوە، کوشـتنی سـەرەك کۆمارێـك، یـان گۆڕانکارییـەکی کۆمەڵایـەتی، لایـەنی دنیـابینی زۆر لـە مرۆڤـەکان بـۆ هـەتا هـەتایێ دەگۆڕێت. هەر یەك لە ئێمە خاوەنی جۆرێك لەو ئەزموونانـەین کـە لـە بیریـان ناکـەین. جۆرێك لە ڕووداو جۆرێك لە باوەڕ لە ژیانماندا بەدیدەهێنن کە ئاڕاستەمان دەگۆڕێت.

زانست سێیەمین ڕێگەی بەدیهێنانی بڕوایە، ئەزموونی ڕاستەوخۆ جۆرێك لە زانست و وشـیاریيە، ڕێگەیـەکی دیکـەی زانـست تەماشـاکردنی فـیلم و بـەکارهێنانی دنیـابینی گەسانی دیکەیە.

بە بارمەتی زانست دەکرێت کۆسپ و سنووردارییەکانی سەر ڕێگەی ژیانی تۆڕ بدەین، ئەگەر ڕەوتی جیهان لە گەڵیشتاندا بێ بەزەیی بێت.

سەرکەوتنی کەسان و تێگەیشتن لێیان سەرکەوتنتان بۆ نزیك دەکات، دکتۆر (ڕۆبێرت کۆرڤین-Dr. Robert Curvin) زانایێکی ڕەشپێستە لە بەشی زانستە ڕامیارییەکان، جارێکیان لە ڕۆژنامەی نیورك تایمزی نووسی کە چۆناو چۆنی لە سەردەمی لاوییەتیدا باسی ژیانی (جاکی ڕۆبینسۆن-Jakie Robinson)ی قارەمانی ڕەشپێست ئاڕاستەو ڕێگەی ژیانی ئەوی گۆڕیوە، ئەو نووسیویەتی: "لەوەی کە هاوڕەگەزی ئەو بووم هەستم بە غروربوون دەکرد، ئەو سەرمەشقێك بوو کە چاوەڕوانی ئێمەی لەخۆمان بڵندتر لێکرد".

چوارەمین ڕێگە، بۆچوونمانە دەرحەقی ڕابردوو:

بۆ ئەوەی بزانن دەتوانن کارێك ئەنجامبدەن باشترە بیر لە ڕابردوو بکەنەوە، ئەگەر جارێك هەیە تیایدا سەرکەوتووبوون، دەتوانن کاری سەرکەوتوویکەن، بۆ ئەوەی چاپ و بڵاوکردنەوەی ئەم پەرتووکە لە کاتی خۆیدا بە ئەنجام بگات، ناچاربووم کە پێش نووسی یەکەمی بە ماوەی کەمتر لە مانگێك تەواوبکەم، سەرەتا باوەڕم نەدەکرد کارێکی وام بۆ بڕەخسێت، لێ کە لە ماوەی تەنها یەك ڕۆژ بەشێك لە پەرتووکەکەم نووسی، تێگەیشتم، کە توانای تەواوکردنی پەرتووکەکەم لە ماوەی دیاریکراودا دەبێ، لە ئەنجامی ئەوەدا باوەڕم بە توانای خۆم پەیداکردو بەردەوامی پێبەخشیم لەسەر کارەکەم و دڵگەرمی کردم و سەرەنجام توانیم پەرتووکەکە لە کاتی خۆیدا تەواو بکەم.

ڕۆژنامەنووسەکان ناچارن لە کاتی خۆیدا کارەکانیان تەواوبکەن، لەوانەیە نووسین، ڕیپۆرتاژ یان بەسەرهات یان وتارێك لە ماوەی یەك دوو دەمژمێر تەواوبکەن، ئەوە بابەتێکە سەرەتا ڕۆژنامەنووس و نووسەرانی تازەپێگەیشتوو دەترسێنێ، بەڵام هەر ئەوەندەی یەك دوو جار سەرکەوتن، تێدەگەن کە سەرکەوتن بەدەستدێت و

کارەکانیان ڕێکدەخەن و دڵگەرم و خێراتر دەبن، ئەوە بە تەنها لای ڕۆژنامەنووسان نییە، بەڵکو لای هونەرمەندان، بازرگانان هەرکەسێکە کە بیەوێت هەنگاوێك لە ژیانیدا بهاوێژێ، باوەڕ بە توانای ئەنجامی کار هێزی پێشوەختەت پێدەبەخشێ.

ڕێگەی پێنجەم ئەوەیە، کە هەر لە ئێستەوە بەرنامەی داهاتوومان لە زەینی خۆماندا پراکتیزە بکەین.

وەك چۆن ئەزموونەکانی ڕابردوو کاردەکەنە سەر حاڵەتی دەروونی و بەرزبوونەوەی بڕوا بە کارەکەو کارتێکەرن، چۆنیەتی ئارەزوومان بۆ چۆنیەتی ئاراستەی بەرەوپێشەوەچوونی کارەکانی داهاتووش کاریگەرە، سەرخستنی کار بەر لە دەستپێکردنی کار زۆر گرنگە، ئەو حاڵەتەی بە خۆتان بەخشیوە ئەگەر ڕۆحیەتی پێویستتان تێدا بخوڵقێنێ، بە ئاسانی دەتوانن کارەکان بە گوێرەی خواستی خۆتان لە زەینی خۆتاندا بخوڵقێنن، لە دنیای زەینی خۆتاندا دەست بە ئەنجامدان بکەن.

ئەم کارە حاڵەتی ڕۆحی، بڕواو ڕەفتارەکان دەگۆڕێت، بەرای من ئەگەر ئامانج بە گوێرەی پێویست گەورەبێت پێگەیشتنی ئاسانترە، لەبەرئەوەی ئامانجی گەورە، خۆشی و هاندانی گەورەی پێوەیە، توانا شارراوە و خەوتووەکان بەدیدەهێنێ، داینەمۆی بوون بەرەو پێشدەبات، هەروەها ئامانجە ئابوورییەکان تەنها ڕێگەی بەدیهێنانی جووڵانەوەکانی مرۆڤ نین، ئامانج هەرچییەك بێت، ئەگەر بڕوا بە سەرکەوتنتان لە یادەورەیتاندا بەرجەستەکردبێت و وابزانن پێیگەیشتوون، ئەوا ئەوسا ڕۆحیەتی پێویستیتان و دڵگەرمی تەواوتان لا پەیدادەبێت.

ئەم ڕێگەیانە هەموویان بۆ بێدارکردنەوەی بڕوا و باوەڕن، زۆربەی ئێمەی مرۆڤ، بەڕێکەوت بڕوایەکانمان شێوە پێدەدەین، کۆمەڵێك بابەتی باش و خراپ لە ژینگەی دەوروبەرمان وەردەگرین، بەڵام بابەتێکی گرنگ کە دەمەوێت لەم پەرتووکەدا بە بیرتان بهێنمەوە ئێوە گەلانین لە بەر پێلی بادا، بەڵکو توانای جڵەوکردنی بڕواکانتان

هەیە، دەتوانن بەو جۆرەی حەزی پێدەکەن، شێوازەکانی کەسانی تر نموونەگەری بکەن، بە وریایی ژیانی خۆتان بەڕێوەبەرن، ئێوە شایەنی گۆڕانن، یەك لە ناوەڕۆکە سەرەکییەکانی ئەم پەرتووکە گۆڕانە، پرسیارێکی بنچینەیی دەکەین، ئێوە لای خۆتان چ کەسن و دەتوانن چ کارێك بکەن، ئێستە کەمێك بیربکەنەوە پێنج لە بڕواکانی لە ڕابردوو کە لە بەردەم پێشکەوتنەکانتان ئەنگەل بوو لەسەر کاغەز بنووسن.

١-

٢-

٣-

٤-

٥-

هەر ئێستە پێنج لەو بڕوایانە بنووسن کە ئێستە دەشێت هۆی پێشکەوتنی ئێوە بن.

١-

٢-

٣-

٤-

٥-

یەك لەو بنچینانەی کە بڕوام پێیەتی ئەوەیەکە، هەر بڕوایەك خاوەنی مێژوویەکە، واتا پەیوەندی بە کاتی باسکردنیەوەهەیە، هیچ بڕوایەك تا هەتایێ جێگەی ئیعتبار نییە، بەڵکو تەنها لە کاتی دیاریکراودا، بۆ کەسی دیاریکراو ئیعتباری هەیە، باوەڕەکانمان شایەنی گۆڕانن، ئەگەر خاوەنی بڕوای خراپن، دەبێ لە ئێستەوە کاریگەرییە خراپەکانیان بزانن هەروەك چۆن هەندێك جار مووی کورت و هەندێك جار مووی درێژتان پێ جوانە، هەندێك جار ئارەزووی جۆرێك لە موسیقاو جارناش جۆرێکی

تری دەکەن، هەروەك چۆن جۆری پەیوەندیتان لەگەڵ کەسێکی دیاریکراودا شایانی گۆڕانە. بەم شێوەیە سیستەمی بڕواکان جێگەی گۆڕانن، ئەگەر ئۆتۆمبیلەکەتان هوندایە بەڵام لە کرایسلر یان کادیلاك یان بینزتان خۆشتر دەوێت لە تواناناندایە ئەم بڕوایە بگۆڕن، گریمانە دەروونی و باوەڕەکانیشتان بەم چەشنەن، ئەگەر ئەوانەتان خۆشناوێت لە تواناناندایە گۆڕانی تێدا ئەنجامبدەن.

هەریەکەمان پێپەیژەی پلە بە پلەی بڕوایەکانمان هەیە، هەندێك لە باوەڕەکانمان محوەرین، واتا هێندە بنچینەیین ئامادەین لە ڕێگەیاندا بمرین، بۆ نموونە یادەوەرییەکانی پەیوەست بە نیشتمان، عەشق، بەرامبەر خێزان و بنەماڵە، بەڵام باوەڕی تر هەیە، کە بەرەوتی ڕۆژگار لەکەسایەتیماندا بێ ئەوەی هەست بکەین پنجیان گرتووەو ڕەگیان داکوتاوە، سەرباری ئەوەش ڕەفتارەکانی ژیانمان بەڕێوەدەبەن، بۆ نموونە بڕوابوون بە ڕادەی توانا، یان سەرکەوتن و خۆشبەختی، گرنگە لە باوەڕە باشەکان وزە وەرگرین، هەر ئەوان بە کەڵکمان دێن.

دەربارەی نموونەگەرایی* (Modeling)، پێشتر قسەمان کرد، یەکەم هەنگاو بۆ نموونەگەری خۆشبەختی نموونەچیەتی باوەڕەکانە، نموونەگەریش بڕوای دەوێت، بۆیە کە توانای گوێگرتن و بیرکردنەوەتان هەیە بڕوای مرۆڤە سەرکەوتووەکان بە نموونە بگرن.

(پاول گێتی– J. Paul Getty) (ساماندارى بە توانا) لە سەرەتای ژیانیدا بوو، بڕیاری دا شێوەی بیرو بڕوای سەرکەوتووانی بلیمەت بدۆزێتەوە، دوایی نموونەگەرییان بکات، ئەوەی کرد، ئێوەش دەتوانن باسی ئەم کەسەو چەندین کەسی سەرکەوتووی

* ئەم چەمکە لەم کتێبە زۆر دروبارە بۆتەوە، مەبەستیش لێی، وەك یەك لێکردنە.. یان بوون بە ڕێنمونیکار و سەرمەشقی بوو و کرداری خەڵکانی دیکە.

تـر نموونەگـەری بکـەن پەرتووکخانـەکانیش پـڕن لـەو پەرتووکانـەی کـە ڕێگـە پراکتیکییەکانی گەیشتن بە ئامانجی دڵخواز نیشاندەدەن.

بڕوا کەسێتییەکانتان لە کوێ پەیدابوون؟ ئەوانەتان لە مرۆڤە ئاساییەکانی کوچەو کۆڵانەکانەوە بەدەستهێناوە؟ یان لە ڕادیۆو تەلەفزیۆنەکانەوە؟ یان لەو کەسانەی بەدەنگی بڵندو درێژ وتاردەدەن؟ ئەگەر دەتانەوێت سەربکەون دەبێ بە دووڵی و وردبینییەوە بڕوایەکان دەستنیشانبکەن، نەك وەك پارچە کاغەزێك بە پشووە بایەك ئاڕاستەکەی وێڕوە وێڕ بێتەوە و هەر بڕوایەك کە گوێتان لێبوو پەسەندی بکەن.

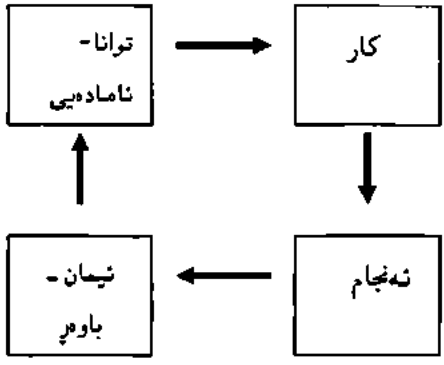
دەبێت سەرنج بدەنە بابەتێکی فرە گرنگ، ئەویش هەموو تواناکانتان ی ئەنجامی بەدەستهاتووی تێکۆشانتان دەسکەوتی ئەو بەرەو پێشەوەچوونەن کە بە باوەڕ دەستپێدەکات.

ئێستەش "سووڕانەوە لە هاوکێشەی کار و ئەنجام و جارێکی تر توانای کار شی دەکەمەوە". وای لێکبدەنەوە کەسێك بۆ ئەنجامدانی کارێك خۆی بە بێ توانا دەبینێ، بۆ نموونە قوتابییەك کە خۆی بە لاواز دەزانێ، ئەگەر چاوەڕوانی دەرنەچوون بکات، چەند لە وزەو توانا دەروونییەکانی بەکاردەهێنێ؟ بێگومان زۆر کەم، چونکە پێشوەخت بەخۆی گوتووە سەرناکەوم، کەسێك بەم بۆچوونە دەستپێکات چۆن سەردەکەوێت؟

ئایا هەنگاوی کارەکانی، دڵنیایی، پڕ لە وزە، گونجاو باش دەبن؟ ئایا ئەو کارانەی دەیکات پیشاندەری هۆش و توانای ڕاستەقینەیەتی؟ نەخێر لەو دوورە، ئەگەر ئێوە بڕیاری سەرنەکەوتنتان داوە چ پێویست دەکات خۆتان زەحمەت بدەن و تێبکۆشن؟ بە جۆرێك لە بڕواتان دەستپێکردووە کە لە سەر نەتوانینەکانتان ڕاوەستاوە، نیزامێك کە بە ڕێکخستووی (عصب)تان دەستوور دەدات تاکو بە جۆرێکی تایبەت کاردانەوەی خۆی نیشانبدات. هۆش و توانایەکی کەمتان بەکارهێناوە، بە هەنگاوی دووڵی و نادڵنیاییتان دەستپێکردووە، هەموو ئەم کارانە بە چ ئەنجامێك کۆتاییان پێدێت؟ بە

گوومانێکی زۆرو ئەنجامێکی ناپەسەندەوە، ئەم ئەنجامە ناپەسەندە چ کاریگەرییەکی لەسەر بیرو بڕواتان دەبێت؟ چ لە هەوڵدانەکانی داهاتووتان دەکات؟

لایەنی کەم بیرو باوەڕە بێهێزەکان هاندەدات. سووڕانەوەی بێکەڵك دووبارە دەستپێبکاتەوە، بۆیە ئەوە ڕێگەی گونجاو نییە بۆ بەدەستهێنانی سەرکەوتن،



سووڕانەوەی بێ سوود ڕۆژ بە ڕۆژ لاوازمان دەکات، شکست دەبێت، منالدانی شکستێکی دیکە، کەسانی بەدبەخت ئەوانەی لەگەڵ (شکستهێنان)دا ژیان بەڕێدەکەن ئیدی هێندە لەخواستەکانیان دوورکەوتوونەتەوە، باوەڕ ناکەن ڕۆژێك بێت بە ئاواتەکانیان بگەن، بۆیەشە هەوڵ نادەن تواناکانیان بەکاربهێنن تاکو ژیانیان کەمێك باشتر لێبکەن. بەڵکو بە کەمترین تێکۆشان ژیانی خۆیان لە هەمان ئاستدا ڕادەگرن، چ ئەنجامێکیان لەم چالاکییانە دەستدەکەوێت؟ هەڵبەتە ئەنجامەکانی خراپ دەبن کە کارتێکردنی خراپتری (ئەگەر مومکین بێ) لەسەر باوەڕو بڕواکانیان دادەنێ. بە قسەی (ج. ویلار ماریوت–J. Willard Marriott) "تەختە باشەکان بە ئاسانی بە دەست نایەن درەختە گەورەکان تۆفانی دژواریان بەسەرهاتووەو لێی دەرچوون".

ئێستە با لە گۆشەیەکی ترەوە تەماشای بابەتەکە بکەین، باوای دابنێین کە ئاواتی گەورەتان لە سەردایە، جگە لەوەش بە هەموو بەشەکانی بوونتان باوەڕن، پێتان وایە کە بە ئاسانی پێیان دەگەن، ئەگەر لە دەسپێکەوە بابەتەکەتان ئاوا هەڵسەنگاندووەو

ڕێك و ڕوون بە خۆتانی بڵێنەوە کە پێیدەگەن چەندە لە تواناکانتان بە کاردەهێنن؟ پێدەچێت بەشێکی زۆری، ئەمجارە چۆن هەنگاو دەهاوێژن؟ ئایا دەکشێنەوە دواوەو بە دوو دڵی تیر دەهاوێژنە تاریکی؟ پێم وایە نا، بەڵکو چوست دەبن و هێزتان زیاد دەکات، لەبەرئەوەی ئاوات و ئامانجی گەورەتان دەسەردا هەیە، دەشتانەوێت کارێکی گەورە ئەنجام بدەن، ئەگەر بەم شێوەیە بە کاروبار هەڵسن بە چ ئەنجامێك دەگەن؟ بەلایەنی زۆرەوە بە ئەنجامی پەسەند دەگەن. ئەوسا ئەم سەرکەوتنە چ کارتێکردنێکی لەسەر بیرو بڕواکانتان دەبێ؟

دەبینم سووڕانەوەی یەك لە دوای یەك بە پێچەوانەی سووڕانەوەی بێکەڵك دەبێت. لێرەدایە، سەرکەوتن لە منداڵدانی خۆیدا سەرکەوتنی تازە ئامادەدەکات، دەشبێتە هۆی سەرکەوتنی ڕۆژانە، هەر جارێك کە لە کارێکدا سەردەکەون ئومێدتان بە تواناکانتان زیاتر دەبێت و ئامانجی گەورەتر بۆ خۆتان دیاریدەکەن. ئایا کەسە چالاك و کارزانەکان کۆسپیان دێتە سەر ڕێگە؟ بێگومان. ئایا کەسانێك کە شێوەی بیرو بڕوای باشیان هەیە هەموو کاتێك سەرکەوتوون؟ بە هیچ شێوەیەك نا، ئەگەر کەسێك هات و گووتی فۆرمۆڵەی سحراوی سەرکەوتنی پێیەو بە گووتەی پێشینان "موو بە کەلێنییەوە ناچێت" و هەموو کات ڕاستی بۆ دێت، "ئەوە جانتا پارەکەتان توند بگرن و بە ڕێگەیەکی پێچەوانەدا ڕابکەن"، بەڵام چەندین جار مێژوو نیشانی داوە کە کەسانێك خاوەنی بیرو بڕوای پتەو بەهێزن، دەست بە کاردەبن و لە کاردا توانای زیاتر پەیدادەکەن، تاکو سەرەنجام سەرکەوتوون. ئەبراهام لینکۆڵن لە چەندین هەڵبژاردنی گرنگدا ڕووبەڕووی شکست بۆوە، بەڵام باوەڕی بە سەرکەوتنی درێژمەودا هەبوو، لە هەر سەرکەوتنێ هێزی تازەی بەدیدەهێنا، ڕێگەی بە خۆی نەدەدا لە هیچ شکستێ بترسێ، بڕواکانی بوون ئەویان بەرەو خۆشبەختی پاڵدا. سەرەنجام سەرکەوتن و مێژووی وڵاتەکەی خۆی گۆڕی، زۆر جاریش بۆ گەیشتن بە سەرکەوتن پێویستی بە باوەڕێکی زۆر نییە، زۆر جار کەسانێك بە سەرکەوتنی گەورە دەگەن،

تەنها بەو هۆیەوە کە سەرەتا نەیانزانیوە ئەم کارەی دەستیانداوەتێ هێندە زەحمەت و بەڵکو ناومکینە، زۆر جار بڕوانەبوون بە گرفتەکان تەواو و بەسە. دەگێڕنەوە کەسێك لە پۆلدا لە وانەی بیرکاری خەوی لێدەکەوت، کە زەنگیان لێدا خەبەری بۆوە، بە پەلە دووبابەت کە لە سەر تەختە ڕەشەکە نووسرابوون نووسیبەوە، بەو خەیاڵە بوو کە مامۆستا ئەوانەی بۆ پرۆژەی ماڵەوە دیاریکردون، بۆ ماڵەوەی بردنەوەو ئەو شەوە بۆ دۆزینەوەی ئەنجامی هەردووك نووسنیەکە لە بیرکردنەوەدابوو، نەیتوانی هیچیان بە ئەنجام بگەیەنێ، لێ لە تەواوی حەفتەکەدا دەستی لە هەوڵدان بەرنەدا، سەرئەنجام یەکێکیانی تەواوکردو هێنایەوە پۆلەکە، مامۆستاکەی سەری سوڕما، چونکە ئەوانەی وەك دوو بابەتی بێ وەڵامی بیرکاری دانابوون و لە کاتی خەوی قوتابییەکەش هەروای گوتبوو کە حەل نابن، ئەگەر قوتابییەکە بیزانیبا کە بەڵێ ئەوانە حەل نابن بە هیچ ئەنجامێك نەدەگەیشت، بەڵام وای خۆ تەڵقین نەدابوو، بە پێچەوانەوە وایدەزانێ دەبێ هەر حەلیان بکات، تا سەرەنجام ڕێگەیەکی بۆ وەڵامدانەوەیان پەیداکرد. ڕێگەیەکی تر بۆ گۆڕینی بڕواکان هەر ئەوەیە، بەکردەوە بیسەلمێنێ، واتا بە پێچەوانەی نموونەی پێشتر، چوونیش بەسەر ئاگردا هەر ئەم ئەزموونەیە. چوون بەسەر ئاگردا لای من گرنگ نییە، هێندەی لای من گرنگە کارێك بکەین کە پێشتر بە ناومکینتان دەزانی، ئەگەر کارێك ئەنجامبدەن کە پێشتر بەناومکیتان دەزانی ئەوکاتە دەکەونە بەردەم پێداچوونەوە بەسەرجەم بڕواکانتان، ژیان لەوە ناسکتر و ئاڵۆزترە کە هەندێکمان تێیدەگەین، بۆیە ئەگەر تا ئێستە ئەوەتان هەڵنەسەنگاندووە، بە بڕواکانتاندا بچنەوەو بزانن کامیان دەبێ بگۆڕن و لە شوێنی ئەو چ دابنێین، پرسیارێکی تر دەهێنمە پێشەوە، ئایا وێنەی خوارەوە دەبینن، قوولّ و تێڕۆچووە یان کوڕو زەق بۆوەیە؟

پرسیارێکی گێلانەیە، ئاخر پەیوەندی بەوەوە هەیە لە کام لاوەی تەماشا دەکەی لێکدانەوەکەی ئێوە ڕاستە. ئەگەر باوەڕەکانتان باش و تەندروست بن، بان ئەگەر خراپ بن هەر خۆتان دروستان کردوون، زۆرن ئەو بیرو بڕوایانەی کە بەڕای من سەرکەوتن بەدیدەهێنن، بەڵام تەنها حەوت بڕوا کە بەلای منەوە جێگەی ئابیەتییان هەیە هەڵمبژاردوون کە لە بەشی داهاتوودا باسیان دەکەم.

بەشی ٥

حەوت باوەڕی پێچەوانە* کە دەبنە هۆی سەرکەوتن.

"زەینی ئێمە، جێگەیەکە لە ناویدا، بوونمان دۆزەخ بە بەهەشت و بەهەشت بە دۆزەخ دەگۆڕێت".

(جۆن مۆلتۆن-John Molton)

ئەم جیهانەی کە تێیدا دەژین، مەودایەکە بە ئاگاییەوە یان بە بێ ئاگایی، خۆمان بۆ ژیانی خۆمان هەڵبژاردووە، ئەگەر خۆشبەختی تا هەتاییمان گەرەك بێ، بەشمان هەر ئەو دەبێت، ئەگەر بەدبەختیش، ئەوە هەر ئەودەبێ، لە بەشی پێشتر تێگەیشتین کە شنگستی خۆشبەختی باوەڕە، باوەڕمان وەرگرو ڕێکخەرێکی تایبەت و پتەوە کە ئەوانە هەستپێدەکەین و دەیزانین، دەستنیشانکردنێکی بنچینەییە لەهەمبەر چۆنیەتی دیتن و بەسەربردنی، ئەوە باوەڕە کە تواناکانی مێشکمان بە کاردەخات، یاخود لە کاروچالاکی دەوەستێنێ، یەکەم هەنگاو ناسینی ئەو بڕوایانەیە کە بەرەو ئاەنجمان دەبات وەکو گوترا ڕێگەی سەرکەوتن بە ناسینی ئامانج دەستپێدەکات، دەست

---

* نووسەر دەڵێت حەوت باوەڕی "درۆین"، بەڵام من لە بەر ڕۆشنایی خودی دەرسی ئەم کتێبە ؛امەرێت لە بەر زەینی مرۆڤی کورد وشەی درۆ بەکاربهێنم، بۆیە کردمە "پێچەوانە" ـ وەرگێڕی کوردی.

بەکاربوون هەڵسەنگاندنی ئەنجامە بەدەستهاتووەکانە، توانای هێنان و بردنی شێوە خەباتەکانە تاکو گەیشتن بە سەرکەوتن، ئەوەیە کەدەبێ ڕێگەی بیرو بڕواکانیش ئەو باوەڕانە پەیدابکەن کە دڵگەرمیتان پێدەبەخشن، ئەگەر بڕواکانتان بەم تایبەتمەندییانەوە نین تورپیان بدەن وڵە شوێنیان بیرو ڕای نوێ دابنێن.

کاتێک دەڵێم باوەڕە پێچەوانەکان هەندێك دڵسارد دەبن، لەبەرئەوەی کەس نایەوێت زیانی خۆی لەسەر باوەڕی بە ڕۆڤاژی دابڕێژێ، بەڵام مەبەستم شتێك نییە کە گوزارشت لەوە بکات لە ڕاستی جیهان بێخەبەرین، ئەرێ نیو بازنەییەکە ڕوچاڵ بوو یان قۆقز بوو. ئەرێ بڕواکانمان دروست یان نادروستن، ئەوەی دەبێ بیزانین ئایا بیرو بڕواکانمان کاریگەرن؟، هاوکارو پاڵنەرمانن؟ بەرهەمی ژیانمان زیاتر دەکەن؟ ئێمە دەکەنە مرۆڤی باشتر؟ بۆ ئیمەو کەسانی تر سوودمەندن یان نا؟ وشەی پێچەوانە کە لەم بەشەدا بەکارهاتووە، ئەم مانایە دەبەخشێ کە ئێمە لە ڕاستی کارەکان بێئاگاین، هەر کە هێڵی خوارمان بە ڕوچاڵ بینی ئیتر قوقز یان ڕوزەق لە ئارادا نییە، وشەی "پێچەوانە" یان "ڕاست" بە مانای "فریوکاری و نادروستی" نییە بەڵکو بە بیرمان دەهێنێتەوە کە هەرچەندە لە بڕوامان هەبێ پێویستە دەرگاکانی تری زەینی خۆمان بۆ بیرو باوەڕو تواناکانی تر بکەینەوە و هەموو کاتێک بۆ فێربوونی بابەتی تازە ئامادەییمان هەبێ.

پێشنیار دەکەم ئەم حەوت باوەڕە بخوێنەوە هەڵیانسەنگێنن، ئایا بۆ ئێوە سوودمەندن یان نا؟ من لەگەڵ نموونەگەری سەرکەوتووان بەم حەوت باوەڕە گەیشتووم.

تێگەیشتووم ئەم حەوت باوەڕە توناو ئامادەتان دەکا بۆ نواندنی چالاکی زیاتر. تاکو کردەوەی گەورەتر ئەنجام بدەن و ئەنجامی فرەتر بەدەستبهێنن، ناڵێم تەنها ئەم حەوت بڕوایە دەبنە هۆی سەرکەوتن، لێ سەرەتایەکی باشەو بۆ کەسانی تر بەرهەم داربووەو بۆ ئێوەش هەمان سەرفرازی دەخوازم.

باوەڕی ژمارە ـ ١ ـ (هەر ڕووداوێك خاوەنی هۆو مەبەستێكە كە لە قازانجمانە.)

داستانی "دەبڵیوومێشیل" تان لە یادە؟ بازنەی بڕواكانی كە بوو بە هۆكار بۆ سەركەوتن بەسەر بەدبەختیدا، ئەو بڕیاریدا ئەم ڕووداوە ناخۆشە بە هەر بارێكا بێت بە بەرژەوەندی خۆی كەڵك لێ بدبێ، هەموو كەسە سەركەوتووەكان توانایەكی سەیریان هەیە كە لە هەر دەرفەتێكدا و لە هەر ئاستێكدا بە توانا بەردەستەكانیان دەیانەوێت ئەنجام و نەتیجە بەدەستبهێنن.

هەرچەندە كاردانەوەی دەوروبەر ئێكدەرانە بووبێ، ئەوان بیر لە توناكان دەكەنەوەو ئەوان پێیان وایە هەر ڕووداوێك هەڵگری ئامانجێكە، سەرەنجام دەبێ بە سوودی ئەوان تەواوبێت، لەو بڕوایەدان لە ناو گێژەنی هەر ڕووداوێكی ناخۆشدا، دەنگێك هەیە كە ڕۆژێك دێت بەرهەم و كەڵكێكی هەبێ، دڵنیاتان دەكەمەوە، مرۆڤە سەركەوتووەكان كە دەگەنە ئەنجامی گەورە، ئاوایان بیركردۆتەوە. بیر لە ڕووداوەكانی ژیانی خۆتان بكەنەوە، دەشێت لە بەرامبەر هەر ڕووداوێك كاردانەوەی جۆربەجۆر نیشانبدەن، وای دانێن لە كارێكی بازرگانیدان و لە ئەنجامدانی ڕێكەوتنێكی بازرگانیدا كە بە حەقی خۆتان دەزانی سەركەوتوو نەبوون، هەندێكمان ئەگەر كەوتینە ناو هەلومەرجێكی ئەوتۆ، دڵساردو داماو دەبین، لەوانەیە لە ماڵەوە دابنیشین و خەم بخۆین، یان لە ماڵەوە دەرچین و پەنا بۆ خواردنەوەی سپیرتۆ ببەن، لەوانەیە بەشێكمان توڕەبین و كۆمپانیای "فلانەكەس" سەرزەنشت بكەین، بڵێن كێماسی لە ئێوەیە، كەسی بێناگاتان لە ناودایە، یان كارمەندەكانمان سەرزەنشت بكەین و بڵێن سەركەوتنێكی نزیك بە كۆتاییتان تێكدا.

هەریەك لەم كاردانەوانە لەوانەیە ڕێگەیەك بێ بۆ بەتاڵكردنەوەی ڕقی ناو دڵمان، بەڵام ئەوە یارمەتییەك بە ئێمە ناگەیەنێ، لە ئامانجە خوازیارییەكانمان نزیك ناخاتەوە، لەوانەیە ئاسان نەبێت لەم كاتەدا چاودێری وردی هەنگاوەكان بكەین،

هەڵەکانتان تێبگەن و سوودیان لێوەرگرن، توانای تازە تێبینی بکەن، لێ ئەگەر بتانەوێت لە ڕووداوێك کە ناپەسەند دێتە بەرچاو، ئەنجامی باشی وەرگرن، ڕێگەیەکی جیا لەوەتان نییە، ئێستە نموونەیەکی تر لەو کارانەی کە دەشێت ئەنجامیان بدەی باس دەکەم، خانم (مەریلین هامیلتۆن–Merilyn Hamilton) پێشتر مامۆستاو جارێکیش شای جوانان بووە، ئێستە لە بازرگانە سەرکەوتووەکانی شاری (فێرسنۆ–Fersno)ی ویلایەتی کالیفۆرنیایە، ئەویش لە ڕووداوێکی ترسناك ڕزگاری بوو، لە تەمەنی (٢٩) ساڵیدا بوو لە فریندا بوو بە فرۆکەی (گلایدەر) خۆی بە شاخێك کێشاو لاقەکانی فەلەج بوون، لەوانەبوو بە درێژایی ژیانی خەمی ئەم ڕووداوە بخۆات کە لە ئەنجامیدا ناتوانا ببوو. بەڵام لە جیاتی ئەوە ڕووی کردە کارێك کە بۆ ئەو دەرەخسێت، هەوڵیدا ئەم ڕووداوە ناخۆشە وەك دەلیڤەیەکی تازە ببینێ.

هەر سەرەتا ئەم خانمە لە کورسییە چەرخدارەکەی ناڕازی بوو، دەیوت وەك زیندانێك وایەو جووڵانەوەکانم سنووردار دەکات. من و تۆ لەم حاڵەتەدا نین ناخۆشی و دەردەسەرییەکانی ئەم کورسییە بزانین، ئەو لەو حاڵەتەدا بوو، خانم (هامیلتۆن) بیری لەوە کردەوە کە لە حاڵەتی تایبەتی خۆیدا دەتوانێ نەخشەی باشتر بۆ دروستکردنی کورسی چەرخدار دابنێ، بە هاوکاری دوو لە هاوڕێیەکانی لە پیشەسازی دەستی، دەستیان بە دروستکردنی یەکەم نموونەی کورسی چەرخدار کرد، هەرسێك کەس کۆمپانیایەکیان بەناوی (نەخشەکانی جوڵانەوە) دامەزراند، ئەو ئێستە ئەفسانەیەك لە سەرکەوتنی چەندین ملیۆن دۆلاری و شۆڕشێکی لە پیشەسازی کورسی کەم ئەندامان بەدیهێناوە.

لە ساڵی ١٩٨٤ ئەم کۆمپانیایە بوو بە پیشەسازی بچووکی کالیفۆرنیا، ئەوان یەکەم کارمەندی خۆیان لە ساڵی ١٩٨١ دامەزراند، ئێستە کە ساڵی ١٩٨٦ــە کارمەندەکانیان لە هەشتا کەس زیاترەو هەشت سەد ناوەندی فرۆشتنیان هەیە، نازانم (مەریلین هامیلتۆن) بە ئاگادارییەوە، باوەڕەکانی خۆی هەڵسەنگاندبوو یان نا؟ بەڵام

بە هەست و حەزی گەڕان بەدوای شتدا دەستی بە کارکرد، گەیشتنە ئەنجامی بە دروست دەزانی، دڵنیابوو کە دەتوانێ کارەکان بە ئەنجام بگەیەنێ، لە ڕاستییدا هەموو سەرکەوتنە گەورەکان بەم جۆرە هەست کردنانەوە دەستپێدەکەن.

جارێکی تر بیربکەنەوە ئەرێ بیرو بڕواتان وایە سەرکەوتوو یان بێ ئەنجام دەبن؟ پێتانوایە دەتوانن ڕێگەی تازە پەیدابکەن یان بەردەمتان گێراوە؟

زۆر لە مرۆڤەکان زیاتر لەلایەنە باشەکان دیقەت لە سەر لایەنە خراپەکان خەست دەکەن، ناسینی حاڵەتەکە سەرەتای لابردنیەتی، بڕوا بە سنوورەکان، سنوردارتان دەکات، باشترە سنووردارەکان نەهێننە بەرچاوتان بە توانایەکی زیاتر بۆ کردارەکان ڕاسێن، لە فەرهەنگی ئێمەدا ڕێبەرانی کۆمەڵگە تەنها ئەوانەن کە تواناکان دەبینن، دەتوانن بۆ بیابانێك بچن و وەك باخچەیەکی بهێننە بەرچاو، ئەگەر باوەڕتان بە بەجێبوونی کارێك هەبێ سەرکەوتن بە دەستدێت.

باوەڕی ژمارە -٢- (شتێك بە ناوی شکست بوونی نییە، تەنها سەرەنجام یەکلاکەرەوەیە.)

دەکرێت بێژین ئەڤ باوەڕە لە باوەڕی ژمارەیەك دەردەهێنرێت، بە هەمان ئاستیش گرنگی هەیە، زەینی مرۆڤ زیاتر بە ترس و شکست پڕ کراوەتەوە، لەوانەشە هەر یەکەمیان بە ئەنجامێکی جیا لەوەی مەبەستمان بووە گەیشتبین. بۆ نموونە لە بواری بازرگانی پلانێکمان هەبووبێ، بەڵام ڕاست دەرنەچووبێت، لەم پەرتووکەدا لە وشەکانی (ئەنجام، دەستکەوت) سوودێکی زۆر وەردەگرم و بەکاریان دەهێنم، لەبەرئەوەی مرۆڤی سەرکەوتوو ئەو شتە دەبینێ، ئەوان شکست نابینن، بڕوایان پێ نییەو نایهێننە ناو مێشکیانەوە.

هەموو کاتێك مرۆڤەکان سەرکەوتوو دەبن کەبە جۆرێك ئەنجام بگەن. سەرکەوتووەکان ئەوانە نین کە هەرگیز شکست ناخۆن، لێ ئەگەر ئەنجامی

دەستکەوتوو یان بە دڵ نەبوو، دەرسی لێوەردەگرن، ئەوکاتە دەرسە هەڵهێنجراوەکان لە ڕێگەیەکی دیکەوە بەکاردەهێنن، کاری تازەو ئەنجامی تازە بەدەستدەهێنن.

لە دوێنێ تا ئەمڕۆ ئەوەندەی ڕۆژێك خەرمانی ئەزموونتان زیادبووە، ئەوانەی لە شکست دەترسن شتێك بە خۆیان دەڵێن کە نابێ ئاوا پێشوەخت ئەم شتە ئاوازانە بە خۆت بڵێنەوە، ئەوەیە کە ناهێڵێ هەنگاو بهاوێژن، ئێوە لە شکست دەترسن؟ زۆر باش. مابەینی ئێوەو فێربوون چۆنە؟ دەتوانن لە هەر ئەزموونێك دەرسێك، وەرگرن، هەموو کارێکیش کە دەیکەن سەرکەوتووبن.

جارێکیان (مارك تواین) گوتبووی "هیچ دیمەنێك هێندەی لاوێکی ڕەشبین خەمهێنەر نییە" ڕاستی گوتووە. ئەوانەی باوەڕیان بە شکستە ژیانێکی مامناوەندییان هەڵبژاردووە. ئەوانەی دەگەنە سەرکەوتن مانا بە شکست نادەن و ڕایان ناگرن، ئەوانەی هەستەکان ناکەنە ڕووداوە ناپەسندەکان.

وەرن تەماشای ژیانی کەسێك بکەن کە:

- لە تەمەنی ٢١ ساڵیدا لە کاری بازرگانی شکستی خوارد.
- لە تەمەنی ٢٢ ساڵیدا لە ڕکابەری هەڵبژاردنەکانی پەرلەمان سەرنەکەوت.
- لە تەمەنی ٢٤ ساڵیدا ئەمجارەش لە بازرگانی سەرنەکەوت.
- لە تەمەنی ٢٦ ساڵیدا هاوسەرە خۆشەویستەکەی لە دەستدا.
- لە تەمەنی ٢٧ ساڵیدا دووچاری تەنگژەی دەروونی بوو.
- لە تەمەنی ٣٤ ساڵیدا لە ڕکابەری کۆنگرێسدا سەرنەکەوت.
- لە تەمەنی ٤٥ ساڵیدا دەیویست ببێتە سیناتۆر بەڵام بە ئەنجام نەگەیشت.
- لە تەمەنی ٤٧ ساڵیدا دەیویست ببێتە جێگری سەرەك کۆمار بەڵام نەیتوانی.
- لە تەمەنی ٥٢ ساڵیدا وەك سەرەك کۆماری ئەمریکا هەڵبژێردرا.

ناوی ئەم کەسە (ئەبراهام لینکۆڵن–Abraham Lincoln) بوو، ئەگەر سەریەك لەم ڕووداوانەی وەك شکست دادەنا، ئایا دەبووە سەرۆك کۆمار؟ پێدەچێ نەبووبا.

دەربارەی (تۆماس ئەدیسۆن–Thomas Edison) داستانێکی بەناو و دەنگی هەیە، دەڵێن دوای ئەوەی ٩٩٩٩جار هەوڵیدا گڵۆپێکی کارەبا دروست بکات نەیتوانی، کەسێك لێی پرسی: "دەتەوێت بۆ دە هەزارەمین جار شکست بخۆیت؟" وەڵامی دایەوە کە "من شکستم نەخواردووە، بەڵکو ڕێگەیەکم دۆزیوەتەوە کە بە دۆزینەوەی گڵۆپێکی کارەبا کۆتایی نایەت".

ئەو دۆزیبوویەوە، کە لە هەندێك ڕێگەی ترەوە بە ئەنجامی تر دەگات، (شکسپیر) دەڵێت: "گومان و دوو دڵی خیانەتمان لێدەکەن، لە هەوڵدانمان دووردەخەنەوە، لەم سەرکەوتنانەمان بێ بەش دەکەن کە بە لایەنی زۆرەوە بەشمان دەبێت".

سەرکەوتووان، ڕێبەران، دەسەڵاتداران، ئەوانەی کەسێتی بەتوانان، هەموویان دەزانن کە هەرکاتێك لە کارێکدا ئەنجامی دڵخواز بەدەست نەهات، ئەمە خۆی دەسکەوتێکە، بەکارهێنانی زانستە سەردەمییە تازەکان ڕێگەی گەیشتن بە ئامانج نزیك دەکەنەوە.

(باکمینستەر فۆلەر–Bucminster Fuller) دەنووسێ: "مرۆڤ فێری هەرچییەك بووبێ لە ڕێگەی هەڵەو تاقیکردنەوەکانەوە بووە، مرۆڤەکان بە تەنها لە ڕێگەی هەڵەوە دەگەنە ڕاستییەکان".

لە ماوەیەکی کەمدا پێنج بابەت لە دیارترین شکستەکان بە بیربهێننەوە، لەم ئەزموونانە چی فێربوون؟ زۆر لە وانەکانتان لەم ئەزموونانەوە سەرچاوەی گرتووە.

(فۆلەر) باسی ڕکێفی کەشتی دەکات. دەڵێ: "کاتێك ڕکێفدار، ڕکێفی کەشتی بەلای چەپ یان ڕاست بادەدات، دەستبەجێ کەشتی بەلای دڵخوازدا ناسووڕێتەوە، ئەو کاتە ڕکێف بۆ حاڵەتی بەکەم دەگەڕێنێتەوە و دووبارە، ڕێکیدەخاتەوەو ئەم کردارو کاردانەوەیە ڕێکخستنی هێڵێکە وەك کارێکی تەواو نەبوو لە سەری بەردەوام دەبێت.

بیر لەم وێنەیە بکەنەوە، (ڕکێفدارێك، لە دەریای ئارامدا بە نەرمی کەشتی بەرەو مەنزلی دڵخواز دەبات خۆی لەگەڵ دەیان لادان لە کۆسپەکان دەسازێنی).

لێ، زۆربەمان بەم شێوەیە بیرناکەینەوە، هەر هەڵەیەك ڕوویەکی سۆزی هەیە، ئێمە ئەوە بە شکست دادەنێین، کاریگەری ناخۆشمان لەسەر بەجێدەهێڵێ، بۆ نموونە هەندێك کەس کە کێشی جەستەیان زیاد دەبێت تووڕەدەبن، کە هیچ لە گرفت،کە چارە ناکات باشترە لەم ڕاستییە بگەن کە قەڵەوی ئەنجامی هەندێك کاری خۆیانە وەریانگرتۆتەوە، ئێستەش دەیانەوێت هەندێك کاریکەن و بە ئەنجامی باشتر بگەن، کە بەلاوازی و ڕێك و پێکی جەستەی ناو دەبەن، کاری تازەش ئەنجامی تازە بە دەستەوە دەدات.

ئەگەر بۆتان ڕوون نییە، چ کارێك بکەن بۆ ئەوەی بەم ئەنجامانە بگەن، بەشی دەهەمی ئەم پەرتووکە بخوێننەوە، یان کەسێك بکەنە نموونەی چاولێکردنی خۆتان کە بە ئەنجامی جەستەیکی جوان گەیشتووە، بزانن لە ڕووی "جەستە" و "زەینی"یەوە چ کارێك ئەنجام دەدات. هەمان کار بکەنەوە بە هەمان ئەنجامیش بگەن. "کاتێك قەڵەوی وەك شتێکی خراپ دەبینین بزانە هێزی خۆی لە تۆ ستاندەوە، کەواتا تۆ دەتوانی ئەنجامی دیکەش بە دەستبهێنی، ئەوە سەرکەوتنتان مسۆگەر دەکات".

بڕوابوون بە شکست ژەهراوی کردنی زەینە، کاتێك لە دەروونماندا هەستێکی خراپمان هەیە، زیان بە جەستە، چۆنیەتی بیرکردنەوەو ڕۆحیەتمان دەگات، ترس لە سەرنەکەوتن هۆکارێکی زەقی پێشگیری مرۆڤە. دوکتۆر (ڕۆبێرت سکوڵێر- Dr. Robert Schuller) لەسەر شێوازی دروستی بیرکردنەوە کار دەکات. پرسیارێك دەوروژێنێ. "ئەگەر دەتانزانی کە لە هیچ کارێکدا شکست ناخۆن چیتان دەکرد" چۆن وەڵامی ئەم پرسیارە دەدەنەوە؟ بێشك هەندێك کاری تازەتان دەکردو بە ئەنجامی بە هێزو تازە دەگەیشتن، باشتر نییە ئێستەش هەمان کار بکەن؟ بۆیە هەر لە ئێستەوە پێشنیارتان بۆ دەکەم، کە شتێك بە ناوی شکست بوونی نییە ئەوەی هەیە جۆرێکە لە ئەنجام، ئێوە لە هەموو کاتێك بە ئەنجام دەگەن، ئەگەر ئەنجامەکەشتان بەدڵ نەبوو شێوەی کارەکەتان بگۆڕن، تاکو بە ئەنجامی تازەبگەن، خەت بەسەر

وشـەی شکست دابهێـنن و لـەجیاتی ئـەو وشـەی ئـەنجام بنووسـن تێبکۆشـن لـە هـەر ئەزموونێك، ئەنجامێك وەربگرن.

باوەڕی ژمارە -٢- (بەرپرسیارییەتی هەر ڕووداوێك بگرنە ئەستۆ)

سـەرکەوتووەکان لـەو خەسـڵەتەدا هاوبەشـن کـە خۆیـان دونیـای خۆیـان دروسـت دەکەن، جار جارە لەوانتان گوێی لێدەبێ دەڵێن: "بەرپرسیاریەتییەکەی لـە ملـی مـن، من ئاگام لێیە" بە ڕێکەوت نییە ئەم جۆرە ڕادەربڕینانەمان لـە ئـەوان گـوێ لێـدەبێت. سـەرکەوتووەکان لـەم بڕوایـەدان هەرچـی بێتـە پێـشەوە چ بـاش و چ خـراپ ئـەوان هۆکارەکانیان بەجێهێناوە، ئەگەر بەدەستی خۆشیان کارەکەیان ئەنجام نەدابێ، لێ بە قسەی ئەوان بووە.

بیرۆکـەکانی ئێمـە ڕاسـتی ژیانمـان دەخـوڵقێنن، قـسەیەکە هـیچ زانایـەك نەیسەلەماندووە، نازانم ڕاستیشە یان نا، بەڵام ئەگەر ئەم باوەڕە درۆش بێ، درۆیـەکی سودمەندە، بڕوایەکی وزەبەخشە، بۆیەش من بـەش بـە حـاڵی خـۆم بـاوەڕم پێیـەتی، پێموایە خۆمانین ڕووداوەکانی ژیانمـان دەخـوڵقێنین. چ بـە ڕەفتـاربێ یـان بـە بیرۆکـە ئەوانە فێرکەرمانن.

ئەگـەر پێتـان وانـەبێت دنیـای خۆتـان بەدەسـتی خۆتـان دروسـتدەکەن چ بـە سەرکەوتن یـان بـە شکست ئـەوە ناچـار خۆتـان دەدەنـە دەسـت ڕووداوەکـان، ئـەوە ڕاستییەکە بێگومان ڕوو دەدات، واتا لە کـار کـردووەوە دەبنـە کـارپێکراو، ئەگـەر مـن باوەڕێکی وام هەبووایە، کۆڵم لە کۆڵ دەنـاو بـەدوای دنیـاو فەرهـەنگ و ژیـنێکی تـردا دەگەڕام، ئەگـەر بـەر ئـەنجامی بەریەککـەوتنی فاکتـەرە دەرەکییـەکان بم چ پێویـست دەکات لێرە وەمێنم؟

بەرای من یـەك لـە گـەورەترین پێوەرەکـانی هەڵـسەنگاندنی توانـاو ئاسـتی مـرۆڤ، وەرگرتنی بەرپرسـیارییە، ئـەم بـاوەڕە پـشتیوان و بەهێزخـەری باوەڕەکـانی دیکـەش

دەبێت، لەگەڵ باوەڕو سیستەمەکانی دیکە بەکدەگرێت و هێز دەخوڵقێنێت، ئەگەر پێتانوابێت شکست نییەو بە ئەنجامدەگەن ئەوەندە بەسە کە بەرپرسیارییەتی هەڵگرن.

ئەوانەی بەرپرسیاریەتی هەڵدەگرن سەردەکەون، ئەوانەی لێی ڕابکەن لاوازدەبن.

باوەڕی ژمارە -٤- (بۆ سوودوەرگرتن لە شتێك، پێویست ناکات بە تەواوەتی بیناسین.)

زۆربەی مرۆڤە سەرکەوتووەکان، لەو بڕوایەدان بۆ بەکارهێنانی شتێك لازم نییە بە تەواوەتی لە شتەکە بزانن، ئەوان دەزانن چۆن لە شتە پێویستەکان سوودوەرگرن، بێ ئەوەی بچنەناو سەرجەم وردەکارییەکانەوە، ئەگەر دیقەت لەو کەسانە بدەن کە لە لوتکەی دەسەڵاتن تێدەگەین ئەوان تا جێگەیەك لە کارەکەیان دەزانن، لێ لە سەرجەم بوارەکان شارەزاو بەرچاو ڕوون نین.

لە بەشی یەکەمدا ئاماژەم بەوەدا کە چۆن دەکرێت لە ڕێگەی نموونەگەرییەوە کات کە سەرچاوەیەکی بە نرخە لەدەست نەدەین.

دەتوانن ڕەفتاری سەرکەوتووان و کردەوەکانیان، بە وردی بدۆزنەوە هەمان کار ئەنجام بدەن، لە ماوەیەکی کەمتر لە ئەوان بە هەمان ئەنجام بگەن، کات ئەو شتەیە ناکرێت لە شوێنی تر بەدەستبهێنی، بەڵام مرۆڤە سەرکەوتووەکان لە بەکارهێنانی کات ڕەزیلی پیشاندەدەن، لە زەینی خۆیاندا کورتی دەکەنەوە لەو بەشەی بە سوودیان دیت کات خەرج دەکەن ئەوانی تر تووڕە دەدەن و کاتی نادەنێ، لێ ئەگەر بخوازن بزانن ماتوڕێك چۆن کاردەکات، یان بەرهەمێك چۆن بەدەست دێت کاتێکی زۆری بۆ تەرخان دەکەن، هەموو کاتێك دەزانن تا کوێ پێویستیان بە زانیاری هەیەو چییە ئەوەی بۆ ئەوان نابێ؟

دڵنیام ئەگەر دەربارەی "کارەبا" پرسیارتان لێبکەم، یان هیچی دەربارە نازانن یان زانیارییەکی گشتیتان هەیە، هەرچەندە سویچەکانی بەکاردەهێنن و گڵۆپەکان دادەگیرسێنن، دەشزانم ئێستە لە بەر ڕووناکی، ئەم پەرتووکە دەخوێننەوە. کەسە شارەزایەکان لەسەر لێکهەڵاواردنی کارە پێویست و ناپێویستەکان شارەزان. بۆ ئەوەی لە بابەتەکانی ناو ئەم پەرتووکەو توانا کانتان لە ژیاندا زۆر سوودمەندبن، دەبێ بزانن لە بەینی زانین و توانا کانتان هاوسەنگی بەدیبهێنن، دەکرێت هەموو تەمەنت تەرخان بکەی بۆ لێکۆڵینەوەو خوێندنەوە لەسەر ڕەگ و ڕیشاڵەکان، یان چۆنیەتی چنینی میوە، سەرکەوتووەکان لە ڕووی زانست و شارەزاییەوە وەکو پێویست لە پێش کەسانی ترەوە نین.

لەوانەیە لەکۆلێژەکانی ئاستانفوردو کالیفورنیا جۆرێك لە زانایان هەبن لە بواری خولەکانی کۆمپیوتەری لە ئیستیوجابز یان لە (ستیڤ وۆزینیاك–Steve Wozniak) زانستمەندتر بن، بەڵام ئەم دوو کەسە باشتریان لەوانی دیکە خستە ژیانەوە و بە ئامانجەکانیان گەیشتن.

باوەڕی ژمارە –٥– (گەورەترین سەرمایەتان "ئەوانیتر"ن)

ئەوانەی بە خۆشبەختی گەیشتوون، واتا ئەوانەی کە بە سەرکەوتنی پرشنگدار گەیشتوون، دەکرێت بڵێن ئەوانە بەبێ جیاوازی خاوەنی هەستی بە هێزو بە بەراورد لەگەڵ کەسانی دیکە جێگەی ڕێزن. دەرحەقی ئەوانیتر هەستی یەکگرتن، هاوبەش و هاوئامانجی پەرەپێدەدەن.

ساوەرۆکی پەرتووکە تازەکانی وەك (نوێگەری، سەرەتاگەری، بەدوای خۆشبەختیدا و بەڕێوەبەری یەك دەقیقەیی) دیارییان کردووە، کە هیچ سەرکەوتنێك بەبێ هەستی خۆشەویستی و یەکبوون لەگەڵ ئەوانیتردا بەدینەهاتووە، پێکهێنانی گرووپێك بۆ هاوئامەنگ و یەکترتەواو کردن ڕێگەی سەرکەوتن تەخت دەکات.

هەموومان دەربارەی کۆمپانیا ژاپۆنییەکان گوێبیستی راپۆرتەکان بووین، لەوێدا کرێکاران و بەڕێوەبەران لە یەك ساڵۆندا خواردن دەخۆن، هەردووك لایان لە پێشخستن و هەڵسەنگاندنی خزمەتەکانی یەکتردا ڕۆڵ دەبینن، ئەو نیشانی دەدات، ئەگەر لە شوێنی ئازاردانی کەسانی دیکە، ڕێزیان لێبنێن بە چ ئەنجامی گەورەو سەرسوڕهێنەر دەگەین.

(تۆماس.جەی. پیتەرز–Thomas J. Peters) و (ڕۆبێرت. هـ. واتێرمان– Robert H.Waterman Jr) دوو نووسەری پەرتووکی "بەدوای خۆشبەختی"ین، ئەم ئەنجامەیان دەربارەی کۆمپانیاکان ئەوەی دەرخست خۆشەویستی و سەرنجدان بە کەسانی دیکە لەناو کۆمپانیا گەورە پلە یەکەمەکاندا بوو، (کەمتر شتێك هەیە ئەوەندەی ڕێزگرتن لە "ئەوانیتر" پێکەوە گرێدانێکی گشتی دروست بکات.

بەو پێیە کە کۆمپانیا گەورەکان کارمەندەکانیان بە چاوی هاوبەش تەماشادەکەن نەك ئامرازی کارپێکردن، لە لێکۆڵینەوەیەك دەربارەی کۆمپانیای (هەولێت– پاکارد – Hewlett-Packard) لە "٢٢"کەس "١٨" کەسیان لە بەڕێوەبەرانی کۆمپانیا، دەیانگوت کە سەرکەوتنەکەی بە هۆی فەلسەفەی خەڵکییەوەیە کاری کۆمپانیاکە وردەفرۆشین نییە تاکو سەروکاری لەگەڵ زۆرینەی خەڵکا بێ و هەروەها کۆمپانیای خزمەتگوزاریش نییە، تاکو بە دوای ناوبانگەوە بێت و پروپاگەندە بۆ خۆی بکات و ڕای گشتی لە خۆی ڕازی بکات.

کۆمپانیایەکە سەروکاری لەگەڵ ئاڵۆزترین و پێشکەوتووترین ئامرازەکانی تەکنەلۆژی سەردەم هەیە، بەڵام بەو حاجەستە کارەکان لە ناویدا لە سەر بنەمای ڕێزو ڕەفتاری شایستە بەڕێوەدەچن. قسەکردن لەسەر ئەم باوەڕەش وەکو ئەوانی دیکەیە کە گووتومانن، بەڵام کردارەکە لە گووتنەکە زەحمەتترە چ لە سەر کاربێ یان لە ماڵەوە، واتا کردارەکە سادەو ئاسان نییە، هەر لەگەڵ خوێندنەوەی ئەم پەرتووکە کەشتیەوانێك بێنە بیرت کە ڕکێفی کەشتی بە دەستە و خۆی لە ئەنگەلەکان لادەدات و

بەرەو ئامانج دەڕوات، چون ڕێڕەوی کارەکانی ژیانیش بەم شێوەیەن، دەبێ چاوەڕوان بین و بەردەوام ڕەفتارەکانمان چاك بکەینەوە تا دڵنیابین لە چوونمان بەرەو مەبەست، ئەوەی کە دەڵێت دەبێ بەڕێزەوە لەگەڵ کەسانی دیکە ڕەفتار بنوێنی شتێك و کردەوە شتێکی دیکەیە.

کەسانی سەرکەوتوو ئەوانەن دەزانن چۆن لە خەڵکی پرسیار بکەن "ئەرێ چۆن دەبێ ئەم کارە باشتر ئەنجام بدەی؟" یان چۆن دەبێ "ئەم نەنگییە لابەرین؟" یان چۆن دەبێ "بە ئەنجامی باشتر بگەی؟" ئەوان تێدەگەن کە مرۆڤ چەندە زانابێت زەحمەتە لەگەڵ کۆی هەموو زانست و تواناکانی گرووپێکی کارامە پێشبڕکێ بکەیت.

باوەڕی ژمارە -٦- ("کار"کردن جۆرێکە لە بێنقەدان.)

کەسێکتان پێ شك دێت ڕق و نەفرەتی لە کارێك بوویێت و سەرکەوتنی بە دەست هێنابێ؟ من کەسێکم پێشك نابێ، ڕاست ئەوەیە لە مابەینی کارو خۆشەویستی دا جۆرێك لەپەیوەندی دروست بکەین، سەروەختێك (پابلۆ پیکاسۆ-Pablo Picasso) گوتبووی: "لە کارکردندا دەحەسێمەوە، ئەوەی ماندووم دەکات بێ کاری و چاوپێکەوتنی کەسانی دیکەیە".

لەڕانەیە نەتوانین پیکاسۆ دروستبکەینەوە، بەلام خۆ دەتوانین کارێك کە شادومانیمان پێدەبەخشێ پەیدا بکەین، زۆر لە یاری و سەرگەرمکردنە خۆشەکان لەگەڵ کارەکەمان سازگار بکەین (مارك تواین-Mark Twain) گوتبووی: "نهێنی سەرکەوتنمان لەوەدایە کارەکان بە بەشێك لە گەشت و گوزار دابنێین".

لەوانەیە لەم ڕۆژانە دەربارەی (عەشق بۆ کار) تان زۆر بەرگوێکەوتبێ، کەسانێکیش هەن کارەکەیان بە ئازارو ناڕەحەتی لێکدەدەنەوە، وادیارە چێژیش لە کارەکەیان نابەن، بەلام دۆخی ئەو کاتەیان گونجاو نییە ڕوویکەنە کارێکی دیکە.

دەربارەی ئەڤیندارانی کار، لێکۆڵینەوەی سەیر کراوە، هەندێك وەك دێوانە سەرگەرمی کارەکەیان دەبن، چونکە خۆشیاندەوێ، لەلایەن کارەوە بانگ دەکرێنە مەیدانی خەباتکردن بە جۆش و خرۆش دەکەون و ژیانیان پڕ لە بەرهەم دەبێ، چۆن ئێمە تەماشای یاری و گەشت و سەیران دەکەین، ئەوانیش بەو چاوە تەماشای کار دەکەن، کار بە ڕووبەرێك بۆ فراوان بوونی کەسێتی، فێربوونی نوێ، دۆزینەوەی ڕێگە تازەکان دەبینن.

ئایا هەندێك کار لە هەندێکی تر زیاتر چێژ دەبەخشن؟ بێگومان، بەلام گرنگە دەروازەی ئەو جۆرە لە کارەکان بەرووی خۆماندا بکەینەوە، لێرەدایە نموونەی بازنەی یەك لە دوای یەکی سوودبەخش دەبینرێت، ئەگەر ڕێگەیەك پەیدا بکەن بۆ بەدیهێنانی ئامانجەکانتان، حەزو ئارەزووتان تێدا پەیدا دەبێ، کە جارێکی تر کارێکی باشتریش ئەنجامبدەن، ئەگەروای دابنێن کار واتا ئازارو زەحمەتی ڕووت، تەنها ڕێگەیەکە بۆ دابینکردنی بژێوی خێزان تەنها بژێوییەکەشتان دەستناکەوێت، هەر ئەوەندەتان بۆ دەبێت کە پێشتر دەربارەی سروشتی سیستەمەکانی بیروڕاو باوەڕەوە گوتبرومان.

پێموانییە هیچ کارێك زەحمەت بێت، بەلام کەسانێك هەن تواناکان نابینن، بڕیارنداوە هیچ بەرپرسیارییەتییەك وەرنەگرن، ئەوانەی کە باوەڕیان بە شکست هێناوە، پێشنیاریان بۆ ناکەم کە کاری خۆیان خۆش بوویت و ئالێم دنیای خۆتان لەسەر بناغەی کاری خۆتان دابمەزرێنن، بەلام دەڵێم ئەگەر هەمان زەوق و کەیف و شادی کاتی سەیران و گەشتەکانتان لەخۆتانی دەردەخەن، لە کاتی کارکردنیش لە خۆتانی دەربخەن کارەکەتان بەرهەمدارتر دەبێت.

باوەڕی ژمارە -٧- هیچ پێشکەوتنێکی بەردەوام، بەبێ کاری ئیلگیرانە بەدەستنایەت

سەرکەوتووەکان باوەڕیان بە تێکۆشانی نەپساوە هەیە، پێیان وایە تێکۆشان هاوڕێی هەموو سەرکەوتنێکە، دەسکەوتی گەورە بەبێ هەوڵدانی بێ پسانەوە بەدەست نایەت، ئەوانەی لە بوارێکدا سەرکەوتوون ببینن وەکو پێویست، باشتر، بە هۆشتر، خێراتر و بەهێزتر لە کەسانی دیکە نەبوون، بەڵام هێزی تێکۆشانی زیاتریار، هەبووە، (ئانا پاڤلۆڤا–Anna Pavlova)ی سەماکەری گەورەی ڕووسی گوتبووی "نهێنی سەرکەوتن لە ڕۆیشتنی بێ ڕاوەستاندایە بەدوای ئامانجدا". بە شێوە دەربڕینێکی تر، ئەوە هەمان فۆرمۆڵەی سەرکەوتنی کۆتاییە.

ئامانج بناسن، شێوازی سەرکەوتووان نموونەگەری بکەن، دەست بە کردار بکەن، جڵەوی کارەکان بکەن و بزانن بە چ ئەنجامێك گەیشتوون، شێوازەکانی کار بە بەردەوامی چاك بکەنەوە تاکو بە ئامانج دەگەن.

لە سەرجەم بوارەکاندا ئەم بابەتە ڕاستە، هەتا لەو بابەتانەی کە شێوەی سەرەکی بەردەوامیان هێزە سروشتییەکانن.

بەشەکانی وەرزش بهێنە بەرچاو، بۆ نموونە (لاری برێد–Larry Bird) یەك لە باشترین یاریزانانی "سەبەتە"یە. زۆربەی بینەرانی ئەم یارییە، سەریان سوڕدەمێنێ، لەو جووڵانەوە لەسەرەخۆیانە، کە توانای بازدانیشی نییە، لەدنیایەکدا کە هەموویان وەك ئاسکن ئازاو چاپوك و ڕاپەڕن، بە جۆرێك یاری دەکەن کە دەڵێت فیلمێك بە جووڵانەوەی لەسەرخۆ نیشاندەدەنەوە. ئەگەر بەوردی دیقەت بدەین دەبینن "لاری بێرد" ورەیەکی سەیری هەیە، لە هەموویان زیاترو سەختتر ڕاهێنان دەکات ڕۆحی پڕترە لە هێز، توندتر یاری دەکات، زیاتر لە کەسانی تر حەز بەم یارییە دەکات.

(تۆم واتسۆن–Tom Watson)ی گۆڵفبازی گەورە، لە کۆلێژی ستانفۆرد لەگەڵ ئەوانی دیکە زۆر جیاوازنەبوو ئەندامێکی تیپی دانشگاکەی بوو، فێرکەرەکەی بە سەرسوڕمانەوە دەربارەی ئەو دەڵێت: "هەرگیز کەسێکم نەدیوە هێندەی ئەو تام لە پرۆڤە بکات".

جیاوازی نێوان وەرزشکاران لێزانینە جەستەییەکانیان نییە، ئەوەی قارەمانییەتی و گەورەییان پێدەبەخشێ و جیاوازییان دەکاتەوە، ڕادەی ئیرادەو ورەی ئەوانە. شێلگری مەرجی سەرکەوتنە، ڕۆژێك کەسێك دەریارەی گۆرانیبێژێکی بەناوبانگ، دەیگووت ئەو یەك لە شتە سەیرەکانی شەوە، ئایا ئەو خاوەنی توانای لە ڕاددەبەدەرە؟ هەڵبەتە خاوەنی توانایەو لە پێنج ساڵییەوە خۆی پەروەردەکردووەو بەرنامەی پرۆڤەی هەبووەو تارادەیەك بۆتە خاوەنی توانای سروشتی، لە ژینگەیەکیش پەروەردەبووە کە هاوکارو هەماهەنگی ئەم تواناو سیستەمی بڕوا بەخۆبوونەیە.

نموونەی گونجاو هەبووە چاوی لێبکات و خێزانەکەشی هاوکاری بووە، ئەوە هۆی سەرکەوتنی ئەو بووە، کە بڕیاریشی دا بە هەر نرخێك بێت سەربکەوێت، بڕیارەکەی کە دەڵێت: "بە هەر نرخێك" بێت گرنگە، سەرکەوتووەکانن دەیانەوێت بە هەر نرخێك بێت سەرکەون*، ئەوەش لەو تایبەتمەندییانەیە کە ئەوانی پێ لە کەسانی دیکە جیا دەکرێتەوە. بێگومان بیرو ڕای دیکەش دەبنە هۆی سەرکەوتن، چەندە باشترە بیریان لێ بکەنەوە، لەم پەرتووکەدا باسی هەندێك لەم چەشنە بابەتانە دەکەین، لە یادتان بێت کە هەر سەرکەوتنێك ئاسەوارێك لە سەر کەسایەتی بەجێدێڵێ، ئێوەش بە دوای ئەم جێپێیانە بکەون، بزانن بیرۆکەو بیروڕای سەرکەوتووان چ بووە، چ بۆتە هۆی زیادکردنی تواناکانیان و هەنگاوی کاریگەریان پێهەڵهێناوە، بە ئەنجامی بێ وێنە گەیشتوون، ئەم حەوت باوەڕە، بۆ کەسانی بەر لە ئێوە بەرهەمدار بوون و ئەنجامی سەرسوڕهێنەریان بۆ کەسانی پێش ئێوە بەدی هێناوە، ئەگەر لەم ڕێگەیەوە تواناکانتان بەگەڕبخەن، بۆ ئێوەش هەمان شت دەبێت، دەزانم زۆربەشتان دەڵێن کە ئەم "ئەگەرانە" هێندەش سادە نین.

* دیارە مەبەستی نیمە، لە نرخی سەرکەوتن زیانگەیاندن نییە بە کەسانی دیکە (توسەر).

بەڵام ئەگەر بیرۆکەکانتان دروستکەر نین و ڕوخێنەرن، چۆن دەیانگۆڕن؟ تا ئێستە هەنگاوتان هەڵگرتووە؟ ئێستە دەزانن چیتان دەوێت، پاشان دەست بە کارکردن و کۆنترۆڵ و هێنان و بردنی شێوازەکان دێت..

ئەوانەی بە ڕای من سەرکەوتن دروست دەکەن تا ئێرە، باسم کردن. ئێستە لە شوێنێك کورتیان دەکەینەوە، لە بەشی یەکەم گوتمان زانیارییەکان ئامرازی توانامەندانن، ئەوانەی لە هونەری پەیوەندی گرتندا شارەزان، دەزانن خوازیاری چین، پاشان هەنگاو هەڵدەگرن و بە گوێرەی پێویست شێوازەکان دەگۆڕن، تا بە ئەنجام دەگەن.

لە بەشی دووەم گوتمان ڕێگەی سەرکەوتن نموونەگەرییە، ئەگەر کەسێ بدۆزنەوە بە سەرکەوتنی پرشنگدار گەیشتبێ، ئەوکات بیرۆکەو کردارو تەرتیباتەکانی ئەوان ڕەفتارو هەڵسوکەوتیان بە نموونە وەربگرن، لە ماوەیەکی کەمتر بە هەمان ئەنجامی ئەوان دەگەن.

لە بەشی سێهەمدا دەربارەی هێزی ڕۆحی قسەمان کرد هەروەها دەربارەی ئەوەی کە حاڵەتی ڕۆحی چ کاریگەرییەکی بە هێزی لە سەر ڕەفتارەکانمان هەیە.

لە بەشی چوارەمدا دەربارەی سروشتی بڕوا و باوەڕەکان دواوین ئەوەی کە چۆن باوەڕەکان دەرگای سەرکەوتن دەکەنەوە، لەم بەشەدا حەوت باوەڕەکە، کە بناغەی خۆشبەختین شیکرانەوە، لە بەشی دواییدا شێوازی بە هێزو و کاریگەر فێردەبین کە بتوانین لەوەی لە بەشەکانی پێشتر فێربوون بە شێوەی کردەیی سوودی لێوەرگرین.

بەشی ٦

"زاڵ"بوون بەسەر "زەین"دا: چۆن "بیر"مکانمان جڵەو بکەین؟!

"لە جیاتی هەر ڕەخنەگیری، بیر لە چارەسەر بکەوە"
هێنری فۆرد

تا ئێرە و بە گوێرەی پێویست لە سەر چۆنیەتی بەرجەستەکردنی گۆڕانکاری و گۆڕینی شێوەی ژیان، یان پەیداکردنی چاڵنایەتی ڕۆحیەت و هۆیە بەهێزخەرەکانی دواوین، لێرە بەدواوە بەیەکەوە دەبین بۆ دۆزینەوەی ڕێگەچارەسەرییەکان. لەم بەشەدا و لە پێناوی بە ئامانج گەیشتن، بە چۆنیەتی گۆڕینی ڕۆحیەت لەو کاتەی کە پێویستانە ئاشنا دەبن، زۆربەی خەڵکی بێ توانا نین، بەڵام نازانن چۆن تواناکانیان بەڕێوەبەرن. لەم بەشەدا فێردەبن چۆن بەسەر خۆتاندا "زاڵ" بن، چۆن باشترین سوود لە ژیان وەربگرن، چۆن لە ڕۆحیەتەوە بۆ کردارەکان گۆڕانکاری بەدیبهێنن، چۆنیەتی ئەو ڕاسپاردە گشتییانەی پێتانی دەڵێمەوە لەسەر بناغەی "بەرنامەڕێژی - عەسەبی - وتاری" زۆر جیاوازن لەم شێوازانەی لە قوتابخانە ناوەندییەکان بەکاردێن، زۆر لە زانایانی چارەسەری دەروونی لەو بڕوایەدان کە بۆ بەدیهێنانی گۆڕانکاری دەبێ بە یادداشتە تەڵخ و خراپەکانی ناو یادەوەری کەسایەتیدا بچینەوە کە لە قوڵایی

سیستەمی هەڵگرمان و لە هەستی نائاگاماندان، دەستیان تێوەربدەین و دووبارە بیانژێنینەوە، بە بڕوای ئەو زانایانە کەسێتی، یادەوەرییە خراپەکان هەروەك مادەیەکی شلەمەنی لە زەینی خۆیدا کۆدەکاتەوەو کاتێك پڕدەبێت دەگاتە قۆناغی هەڵچوون و تەقینەوەو لە شوێنێ سەرهەڵدەدات، چارەسەری زیندووکردنەوەی ئەم بیرەوەرییانەو جارێکی تر هەستکردن بە ئازارو خۆشییەکانیان دووبارەببێتەوە، تاوەکو نەشتەرێك کە لە برینێك دەدرێت، زەینیش لە ڕەنجێك کە بۆ هەڵگرتنی ئەم یادەوەرییانە دەیکێشێت ئاگاداربێتەوە، ئەوجار ئارام و ئاسوودەبێت.

سەرباری هەموو ئەزموونەکانم ئەم ڕێگەیە بە کاریگەرترین ڕێگە بۆ چارەسەرکردنی کێشەکان دەزانم. بە پلەی یەکەم کاتێك دلوای لێدەکەن کە لە زەینی خۆیدا بۆ ڕابردوو بگەڕێتەوە و ڕووداوە تاڵەکانی بەبیربهێنێتەوە، ئەوسا ئەوان تووشی دەردو ئازاردەبن، لە ئەنجامدا ڕۆحیەتێکی لاوازیان دەبێت توانای ئەنجامدانی کاری بەهێزیان نابێت، لە ڕاستییدا ئەو کارانە دوورنییە ببێتە هۆی بەهێزکردنی نموونە ڕەفتاری دەردناك و لاواز، دەستبردنی بەردەوام بۆ هەندێك بەش لە سیستەمەکانی عصب، کە پەناگەی تەنگەبەری ئازارەکانن، دەبێتە حاڵەتێك و پرۆڤەیەك کە لە داهاتوو بەدیهێنانی ئەم حاڵەتە دەبێتە کارێکی ئاسانتر.

هەرچەندە زیاتر یاداشتێك لە خۆماندا زیندوویکەینەوە پێدەچێت ئەویان زیاتر بەبیربهێنینەوە، هەر بەم هۆیەوەیە، کە ئەوانەی لە دێرزەمانەوە چارەسەری دەروونی دەکەن ئەم هەموو ڕەنجە دەدەن تاکو بە ئەنجام بگەن.

هەندێك لە هاوڕێیانم شارەزای بواری چارەسەری دەروونین، بە دڵسۆزییەوە ئاگایان لە نەخۆشەکانیانە، باوەڕیان بە بەکارهێنانی دەرمان هەیەو پیانوایە شێوەیەکی کاریگەرە، ئەوان ڕاست دەکەن بەڵام ناکرێت، هەر ئەم ئەنجامانە بە دەردو ئازارێکی کەمترو لە ماوەیەکی کەمتردا بەدەستبهێنین؟ ئەگەر شێوازە باشەکانی چارەسەری دەروونی نموونەگەری بکەن، هەمان کار دەکەن، کە "بندلرو گریندەر"

کردیان، لە ڕاستییدا ئەگەر تارادەیەك دەربارەی مێشك شارەزابن، دەتوانن ببنە پزیشك و ڕاوێژکاری خۆتان، دەتوانن لە ڕادەی دەرمانیش ڕەت ببن و دەستبەجێ هەر جۆرە هەست و ڕەفتارێك لە خۆتاندا بگۆڕن.

بەلای منەوە دەبێ شێوازە تازەکان بۆ ئەنجامی تازە بجەربێنن، ئەگەر بڕواتان بە کۆبوونەوەی کێشەکان لە دەروونتاندا هەبێ، ڕۆژێك سەرریژەو هەڵچوو دەبن و بەلایەکتان بەسەر دێت. لەجیاتی ئەوەی کە دەردو ئازارەکانی ژیان بە شلەمەنییەکان بچوێنم کە لە سەریەك کۆدەبنەوەو ڕۆژێك هەڵدەچن و دەتەقنەوە، چالاکییەکانی عصب بە دەزگای قەوان (لە شوێنی "CD" ئەمرۆیی وەکوردی) دەچوێنم، ڕاستییەکەش هەر ئەوەیە کە زەینی مرۆڤ ڕووداوە ڕۆژانەییەکان لە بەردەگرێتەوەو جێگیریان دەکات، ئەم یادداشتانە وەك دەزگای قەوان لە مێشکدا ئەرشیف بۆ خۆی دەنێتەوە، دەشبێتە هۆی جوڵێنەری دەرەکی گونجاو، کە جارێکی دیکە بە بیرت دەهێنێتەوە، هەرچۆن بە داگرتنی دوگمەیەکی گونجاو مۆسیقای دڵخوازتان لە دەزگای قەوان بۆ لێدەدرێت، لەسەر دوگمەی دەزگای قەوان ناوی ڕووپەڕە موزسیقییەکان نووسراوە، دەتوانی بە داگرتنی دوگمەیەکی تر مۆسیقایەکی گران و خەمهێنەر گوێی لێبگریت. بە هەمان تەرتیبات لە زەینی خۆماندا، دەتوانین ژیانێکی هاوچەشن بەرجەستەبکەین، ئەگەر پزیشکێك کە دەیەوێت چارەتان بکات بە بەردەوامی دوگمەیەك کە حاڵەتی خەم لێدەداتەوە دابگرێت، دوورنییە حاڵاتی دژوارتان تێدا بەهێز بکات لە کاتێکدا ئێوە دەتانەوێت لە بەینی بەرن.

بە ڕای من پێویستە لەلایەکی ترەوە بۆی بچن، لەوانەیە بتوانین بەکرەی ناو دەزگای قەوان بگۆڕین، بە چەشنێ کە مۆسیقایەکی تەواو جیاوازمان گوێلێبێت، هەمان دوگمە دەستپێدابێنە، بەڵام لە جیاتی خەمبارو کەسەرهێن، گوێت لە شادی دەبێت.

یان بیرەوەرییەکانی ڕابردوو وەربگرن و دەسکارییان تێدابکەن، واتا مۆسیقایەکان بگۆڕن خاڵێکی گرنگ لێرەدایە، کە ئەو بەکرانە (شریت)ی سوودیان

لێوەرناگرن، لە سەریەك کۆنابنەوەو ناتەقن، ئەوە قسەیەکی ئەواو پووچ و بێ واتایە، هەرچۆن دەکرێت بەکرەی ناو دەزگاکە بگۆڕێت، بە هەمان ئاسانیشەوە دەتوانی چۆنیەتی دەربڕینی هەست و سۆزە لاوازەکان بگۆڕێت، بۆ جۆرێك لە رۆحیەت کە تیایدا بیرەوەری و یادەوەری ئازارهێن نییە. تەنها دەبێ بۆچوونە دەروونییە خراپەکان بە باشەکان بگۆڕین، ئەم باشانە بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی ئێمە دەگەیەننە جێگەی مەبەست. دەبێ خولانەوەی ئەم هێلانەی کە شادومانی و گەشانەوەمان پێدەبەخشن بە هێزبکەین، (کارەبا)ش لەسەر ئەم هێلانە ببڕین کە دەردو ئازارمان بۆ دەهێنن.

"بەرنامەڕێژی عصب ـ وتاری" دیقەت لەسەر ئەو شتانە دەدات کە جێگەی سەرنجمانن، نەك لەسەر دەسکەوتە دەروونی و ئەزموونەکانی مرۆڤ. ئەو شێوەی پێکەوە گرێدانی ڕووداوەکان لە زەیندا بە گرنگ دەگرێت. جیاوازی لە نێوان حاڵەتی خەم و پەژارەو داڕزان و دڵخۆشی و کامەرانی چییە؟ جیاوازی سەرەکی لە چۆنیەتی بەرجەستەکردنی گریمانە زەینییەکاندایە، ئێمە کۆپی کردنە زەینییەکانمان لە ڕێگەی هەر پێنج هەستەکانمانەوە وەردەگرین، بۆیە سەرجەم ئەزموون و یادەوەرییەکانمان، لە ڕێگەی هەر پێنجیان بە گشتی و بە پلەی یەکەمیش لە ڕێگەی هەرسێك هەستی دیتن، بیستن، بەرکەوتن وەردەگرین، دەکرێت ئەم پەیامانەی کە لە ڕێگەی هەر پێنج هەستەکانەوە بە مێشك دەگەن وەك ئەو بەشانە گریمانە بکەین کە زەین و گریمانە زەینییەکان ئەنجامی لێکدانەوەی ئەو بەشانەیە، لە بیرمانە هەر کەس بە هەر ئەنجامێك بگات، کاریگەری هەندێك کردارە، جا جەستەیی یان فکرین، بە دووبارەکردنەوەی هەمان کردار هەمان ئەنجام بەدەستدەهێنین. لە بەرئەوە بۆ ئەنجام بەدەستهێنان دەبێ بزانن بە چ "بەشێك" لە بەشەکان کار بەڕێوەدەچێت، بەشەکانی ئەزموونی مرۆڤ لە هەر پێنج هەستەکە بەرهەمهاتوون، لێ بە تەنها ناسینیانمان بەس نییە، بەڵکو دەبێ بزانن کە هەر بەشێك تا چ ڕادەیەك بۆ ژیان پێویستە، ئەگەر ڕادەی

هەر بەشێك کەم یان زیاد بێت ئەنجام بە گۆڕەی خواستی چەندو چۆنایەتی بەدەست نایەت.

کاتێك مرۆڤەکان دەیانەوێت خۆیان بگۆڕن لە بواری هەست یان ڕەفتار یان هەر هەردووکیان، لە بەشی سێیەم دا ئەوەمان ڕوونکردبۆوە، کە گۆڕینی ڕۆحیەت بە دوو ڕێگە دەکرێت، یەکێکیان گۆڕانکاری فیزیۆلۆژی کە دەبێتە هۆی گۆڕانکاری هەستی و ڕەفتاری، ئەوەی تریان گۆڕینی گریمانە زەینییەکان کە ئەم بەشەیان دەکەوێتە سەر چۆنیەتی گۆڕانکاری زەینی، کە دەشبێتە هۆی گۆڕینی هەست و ڕەفتارەکان و لە ئامانجمان نزیکتردەخاتەوە.

دوو هۆکار دەتوانن بۆچوونە دەروونییەکانمان بگۆڕن. یەکەمیان جۆری بۆچوون یان فیلمێك کە بە سینەمای زەینیماندا دەرباز دەبێت. وای دابنێن خراپترین فیلمی مومکین دەتوانین بکەینە باشترین فیلمنامەی مومکین، ئەوەی تر شێوەی گریمانە زەینییەکانمانە، لە زەینی زۆربەماندا جۆرێك لە کلیلەکان هەن کە دەرگای جۆرێك لە کاردانەوەی ئێمە بەرووی ڕەفتارەکانماندا دەکەنەوە، بۆ نموونە، دەربارەی هەندێك کەس جۆرێك لە گریمانە بەرجەستە دەکەین، کە زۆر جوڵێنەرە، هەندێکی تر بە دەنگ قوشقی دەبن کاتێك شتێك بە دەنگ بە خۆیان دەڵێنەوە هەستیارن، جا ئاواز و شێوەی گوتنەوەی بابەتەکە، جووڵانەوەو قوشقی بوونێکی زیاتر هەڵدەتۆقێنێ، ئەگەر جۆری گریمانەکان و کاریگەرییەکانیان بناسین، دەتوانین لە زەینی خۆماندا گۆڕینی بنچینەیی بەدیبهێنین، ڕێنەکان بە جۆرێکی ڕێکوپێك بەرجەستەبکەین کە هێزێکی زۆرمان پێ ببەخشن.

بۆ نموونەگەری یان بە نموونەگرتنی سەرکەوتوویەك بە تەنها هەر ئەوە نییە کە بزانین ئەو جۆرێك لە بەرجەستەکردنی لە بیردا هەبووەو پاشان بابەتی دیکەی بە بیری خۆی هێناوەتەوە، لێ بە ئامرازی دەقیقتر بۆ دەستگیرکردنی ئەوەی کە بە زەینماندا دەربازدەبێ، لێرەیە کە چلۆنایەتییە لاوەکییەکان دێنە گۆڕێ، دەقیقترو وردترین

خشتەکانی بیناسازی پەیکەری ئەزموونەکانی مرۆڤ چۆنیەتییە لاوەکییەکانن، بۆ وەگیرخستنی ئەزموونێکی وێنەیی دەبێت، پێناسەیەکی وردتر لە وێنەی مەبەست بەدیبهێنین.

بۆ نموونە: بزانین، ئەم وێنەیە تاریك یان ڕوونە، ڕەنگیە یان ڕەشوسپییە، جوڵەرە یان وەستاوە، ئەگەر لەگەڵ وێنەکەدا جۆرێك لە دەنگ یان گۆتن هەیە دەنگەکە ئارامە یان بەرزوزبرە، دوور یان نزیکە، بەهێز یان لاوازە و نموونەگەلی تر....

هەروەها ئەزموونی بەرکەوتن، لەوانەیە پەیوەندی بە شتێکی ڕەق یان نەرم، درێ یان ناسك، وشك یان گونجاوی خواربوونەوەهەبێ. لێرەدا لیستەیەك لەم چۆنیەتییە لاوەکییانە دەبینن:

لیستەیەك لە چۆنیەتییە لاوەکییەکان

وێنە

١- وەستاو یان جوڵاو

٢- کەوانەیی یان بێ کەوانەیی (وێنەی کەوانە)

٣- ڕەنگی یان ڕەش و سپی

٤- ڕادەی ڕووناکی

٥- ئەندازەی وێنە (بە ئەندازەی سروشتی، بچووکتر یان گەورەتر)

٦- ئەندازەی بابەت یان بابەتە ڕەسەنەکە

٧- دووری وێنەکە لە کەسەکە

٨- دووری بابەتە ڕەسەنەکە

٩- ڕەهەندی سێ لایەنەی وێنە

١٠- تۆخی ڕەنگ (یان ڕەش و سپی بوون)

١١- دژایەتی ڕەنگەکان

١٢- ئایا کەسەکە خۆی لە ناو وێنەکەدایە یان نا؟

١٣- جۆری جووڵانەوە (ڕیتمی توند یان لەسەرخۆ)

١٤- ڕوون بوونی وێنە (چ بەشێك ڕوونترە)

١٥- گۆشەی دیتن

١٦- دۆخی جێگەکە

١٧- چلۆنایەتییەکانی دیکە

دەنگ

١- توند

٢- بەرز

٣- ئاوازێکی ڕێك یان ناڕێك.

٤- گۆڕانکاری دەنگ (دووپاتکردنەوەی وشە دیاریکراوەکان)

٥- بێدەنگەکان

٦- ئاواز و لەرینەوەی دەنگ

٧- دووبارەبوونەوەی دەنگ

٨- نازك یان گڕبوون

٩- جێگیر یان شوێنا و شوێنی دەنگ ـ مابەینی چەندە.

١٠- شوێنی دەنگ

١١- چۆنیەتییەکانی تر

چۆنیەتییەکانی بەرکەوتن

١- ساردی و گەرمی

٢- پێکهاته

٣- لەرزین

٤- فشار

٥- جوولانەوە

٦- کات

٧- کێش

٨- خەستی

٩- جێگە

١٠- چۆنیەتییەکانی دیکە

هەستی نەخۆشی

١- برژانەوە

٢- سارد یان گەرمی

٣- گشتانی ماسولکەکان

٤- کۆبوونەوە یان پەرشبوونی نەخۆشی

٥- فشار

٦- کات

٧- گۆڕان (حاڵەتی لێدان)

٨- شوێن

٩- چۆنیەتییەکانی دیکە

تایبەتمەندێکی دیکەی گرنگ بەکێتی وێنەکانە، (وێنەی یەك، شێوە- Associated Imasge) یان (خۆهەست). وێنەیەکە هەر دەڵێی کەسەکە هەستپێدەکات، وانا لە قوولایی چاوەکانییەوە تەماشادەکات، بە گوێیەکانی دەنگەکان

دەبیستێ، وەك ئەوەی خۆی لە شوێنی ڕووداوەكە بووبێ، (وێنەی بێگانە– diassociata image) یان (ئەویتر ـ هەست)ی هەروەكو لە دەرەوەی بوونەوە تەماشای ئەو بكات، ئەگەر خود بە شێوەی (ئەویتر ـ هەست) بەرجەستە بكەی، وەك ئەوە وایە تەماشای فیلمێك بكەیت كە لە بەر خۆت گیراوەتەوە.

ئێستە ڕووداوێكی شادی بەخش كە لەو ماوەیەدا بۆتان هاتۆتە پێش بەرجەستەبكەن، سەرەتا خۆتان لە ناو ڕووداوەكەدا ببینن، بەچاوەكانتان، ڕووداوەكان، وێنەكان، ڕەنگەكان، ڕووناكی، چۆنیەتییەكانی دیكە ببینن، دەنگ و قسەكانیش ببیستن ئەوەی كە بەرتانكەوتووە بەریبخەنەوە، پلەی گەرمی ژینگەی دەوروبەرو هەڵچوونە خۆشەكان و سۆزەكانی خۆتان بە بیربهێننەوە، ئێستە لە دەروونتان بەرەو دەرەوە وەرن بەڵام لە شوێنێكەوە، كە بتوانن خۆتان بدینن تەماشای هەمان ڕووداوبكەن، وا خەیاڵ بكەن فیلمێكیان لەبەر ئێوە گرتۆتەوەو تەماشای دەكەن، چ جۆرە گۆڕانكارییەك بەسەر شێوەی هەستكردنتاندا هات؟ ئایا حاڵەتی یەكەم بەهێزتر بوو یان حاڵەتی دووەم؟ جیاوازی نێوان هەردووك ئەزموونەكە جیاوازی نێوان خۆهەست و ئەویتر ـ هەستە، بە كەڵك وەرگرتن لە چۆنیەتییە لاوەكییەكان و ئەو تایبەتمەندییانەی وەك بێگانەیی و هەماهەنگی هەست، دەكرێت گۆڕانكاری بنچینەیی لە ئەزموونەكانی ژیانماندا بەدیبهێنین، لە بیرتانبێت كە گوتمان هەموو ڕەفتارەكانمان بەر ئەنجامی حاڵەتی ڕۆحیمانەو ڕۆحیەتیش بەرئەنجامی گریمانە دەروونییەكانە، واتا ئەو شتانەی بە خۆمانی دەڵێنەوە یان بەرجەستەی دەكەین، هەر چۆن دەرهێنەرێكی سینەمایی بە ئەنجامدانی گۆڕانكاری، كارتێكردنی جیاواز، لەسەر بینەرانی هەیە، ئێوەش توانای هەمان گۆڕانكاریتان لە ئەزموونەكاندا هەیە، لە توانای دەرهێنەردایە، گۆشەی كامێرا، توندی دەنگ و جۆری مۆسیقا، خێرایی و ئاستی جوولانەوە، ڕەنگ و چۆنیەتی وێنەكان بگۆڕێت، بە مەرەمی بەدیهێنانی حاڵەتی ڕۆحی تایبەتی لە بینەراندا، ئێوەش دەتوانن دەرهێنەری مێشكی خۆتان بن، بۆ دروستكردنی

ئەو جۆرە لە ڕۆحیەت کە هاوجوتە لەگەڵ ڕێرەوی بەدیهێنانی ئامانجەکانتان. شێوازی ئەنجامدانەکەشتان فێردەکەم، چۆنیەتی پرۆژەکانیش کارتێکەرن بۆیە دوورنییە دوای ناسینی هەر ڕاهێنانێ واز لە خوێندنەوە بهێنن و خەرکی پرۆژە بن.

ئەم پرۆژانە بە دوو کەسیش ئەنجامدەدرێن واتا بە نۆرە کارەکە دەکرێت. ئێستە داواتان لێدەکەم یادەوەرییەکی خۆش بهێننەوە بیرخۆتان، دەکرێت پەیوەندی بە ڕابردووی دوور یان نزیکەوە هەبێ، چاوەکانتان بگرن، ئارام بن، بیر لە یادەوەرییەکە بکەنەوە، ئێستە وێنەکە ڕووناك و ڕووناکتر بکەن، لەگەڵیدا چاودێری گۆڕانکاری ڕۆحیەتی خۆتان بن، وێنەی یاددەوەرییەکە نزیکتر بکەنەوە، وێنەکە ڕابگرن و گەورەتری بکەن، لە کاتی گۆڕینی وێنەکەدا هەست بە چی دەکەن؟ ئایا بیرەوەرییەکە زیندووترو بەهێزتر دەبێت.

دەرحەق بە زۆربەی خەڵك وایە چەندە وێنەکە ڕووناکتر، نزیك و گەورەتربێت هێندە چێژ بەخشتر دەبێت، ئەم کارە ڕۆحیەتان بەهێزو شادومانتر دەکات.

ئەم چۆنیەتییانەی وەکو دیتن و بیستن و بەرکەوتنی وێنەکان لە بەردەستی هەموو کەسدان، بەڵام هەندێك زیاتر گرنگی بەم چۆنیەتییانە دەدەن، بەڕامبەر بەم وێنانەی لە زەینی خۆیاندا دەیبینن کاردانەوە پیشاندەدەن. کەسانی تر بە چۆنیەتییەکانی دەنگی یان بەریەککەوتن هەستیارن زیاتر بەرامبەر ئەوەی گوێیان لێدەبێ یان بەریاندەکەوێت. تا ئێستە لە سەر چوارچێوەی وێنەکان بووین، دەچینە سەر چوارچێوەکانی دیکە.

جارێکی تر بیرەوەرییە خۆشەکە بهێنەوە بەرچاو، لە زەیندا گرێیەکانی پەیوەند بە قسەو دەنگەکان بکەرەوە، ئاکو دەنگەکانتان باشتر بۆ بێ، ڕیتمی دەنگ بگۆڕن، دەنگەکە ئەستوورتر یان تیژتر بکەن، باشترو بەهێزتریان گوێ لێبگرن، ئێستە هەمان ئەم کارانە بە هەستەکانی بەرکەوتن دووبارەبکەنەوە، دەوروبەرتان گەرمتر، نەرم یان ناسکتر، بهێننە بەرچاو، ئێستە خاوەنی چ جۆرە هەستێکن؟

لای هەموو مرۆڤەکان یەك جۆر کاردانەوە بەدی نایەت، بەتایبەتی کە چۆنیەتییەکانی بەریەککەوتن لە هەر کەسێکدا بە جۆرێك کاردانەوە دەخولقێنێ، زۆربەی مرۆڤەکان کاتێك وێنەکانی بیرەوەری ڕوونترو گەورەتر دەکەن، بیرەوەرییەکە لە بیریاندا زیندووتر دەبێتەوە، بە گوێرەی ئەوەش سەرنجراکێش تر دەبێ، گرنگتر ئەوەیە کە ڕۆحیەتی باشترو شادومانتر بەدیدەهێنێ، لە گردبوونەوە ڕاوێژکارییەکانمان بۆ ئەنجامدانی ئەم جۆرە لە پرۆڤەپێکردن، بە وردی لە دۆخی جەستەی کەسەکان تێدەگەم، کە چییان بە زەیندا دەریازدەبێ، هەناسەکانیان قووڵتر، شانەکانیان نێرتترو ڕوخسیاریان ئارامتر دەبێت، حاڵەتی گشتی جەستەیان هەڵکەوتەتر دەبێت.

ئێستە لێیان دەخوازم هەمان پرۆڤە بە وێنەیەك لە تاڵیبەکان ئەنجام بدەن، بیر لە دیمەنێك بکەنەوە کە ئازاری پێگەیاندوون، ئێستە وێنەکە ڕووناکتر لێبکەن، نزیکتری بکەنەوە، گەورەتری بکەن، لە ناو مێشکتاندا چی بەدیدێت؟ زۆربەی کەسان وا هەست دەکەن کە ڕۆحیەتی خراپیان تێدا زیاوەتەوە، هەستە ناخۆشەکان، کە پێشتر هەیانبوو، زیاتر بوون. ئێستە وێنەکە بۆ دواوە بگێڕنەوە یا بچووکتری بکەن، تاریکترو دوورتری بخەنەوە، چی بەدیدێت؟ سەرنج لە گۆڕانکاری ڕۆحیەت و هەستەکانتان بدەن، دەبینن هەستە خراپەکان توانای خۆیان لە دەستدەدەن، لەگەڵ ئەزموونە چۆنیەتییەکانی دیکە هەمان کار دووبارەبکەنەوە، دەنگی دەروونی خۆتان، یان ئەو پەیڤانەی کە لە ئەزموونی پێشوودا هەبوو بە دەنگی بەهێزترو، دانە دانە گوێ لێرابگرن، بەلایەنی زیادەوە هەمان ئەنجام بەدەستدێنەوە، ڕۆحیەتان خراپتردەکات، نامەوێت ئەم بابەتانە بە وێنەی زانستی وەرگرن، تەنها ئەم ڕاهێنانانە بە حاڵەتی گۆبیری و بەهێزەوە ئەنجام بدەن و ئاگادارین کە کام ڕاهێنانە زیاتر دووبارەبکەنەوە، بزانن گۆڕانکارییەك کە لە هەستەکانتاندا بەدیدێت ئەنجامی گۆڕانکارییە لە بۆچوونەکانتاندا.

ئێستە هەمان وێنەی خراپ کە لە "زەین"تدایە بچووکتر بکەوە، لەگەڵ بچووکبوونەوەشی سەر لە حاڵەتی ڕۆحی خۆت بدە، وێنەکە زیاتر لابەرە، لە دیاربوونی کەمتر بکەرەوە، وێنەکە تاریکتر بکە، بە جۆرێك بە زەحمەت ببینرێت، پاشان هێندەی دووربکەوە، دیتنی نەکرێت، سەرەنجام وێنەکە لە ناو خۆرێکی خەیاڵیدا لە بەین بەرن، کاتێکیش لە لاپەڕەی ڕۆژگار سڕایەوە لە جۆری هەستەکانتان وردبینەوە.

هەمان کردار لە سەر چۆنیەتی دەنگ تاقی بکەنەوە، توندی دەنگ و گفتوگۆیەکان کەم بکەرەوە، ئاوازی دەنگەکان کەمترو لاوازتر بکە، ڕیتم و لێدان لابەرە، دەربارەی بۆچوونەکانی بەرکەوتیش هەمان کار ئەنجامبدە، وێنەکە بە سوك و لاوازو هیچ وەربگرە، لەگەڵیدا کە کارەکە ئەنجامدەدەن چ هەستێکتان هەیە؟ ئەگەر داوشێوەی زۆربەی خەڵك بن، وێنەکە توانای خۆی لە دەستدەدات، حاڵەتە ئازارگەیەنەر دەکەی کەم دەبێتەوە یاخود هەر نامێنێ، لەوانەیە یادەوەرییەك کە مایەی ئازار بووە هێدی هێدی لاوازو کەم ڕەنگ و پاشان نابوتی بکەنەوە.

هیوادارم لە کاریگەری ئەم ئەزموونە کورتە تێگەیشتبن، لە ماوەی چەند خولەکێکدا هەستێکی باشتان وەرگرتووە، بەهێزو باشتان کردووە: هەروەها وێنەیەکی خراپتان وەرگرتووەو کارتێکردنی ئەویشتان سڕیوەتەوە، لە ڕابردووەوە بەدەست بۆچوونە دەروونییەکانتانەوە کەنەفت بووبوون، ئێستە بارودۆخ بەم چەشنە نییە.

هەر لە بنەڕەتەوە بە یەك لەم دوو ڕێگەیە دەتوانن ژیان ببەنە سەر، یان ڕێگەی پێبدەن بە ڕابردوو بەڕێوەبچێت، هەر وێنە یان هەست یان دەنگ کە ویستی بۆ مەیدانی زەینی ئێوە پەلامار بهێنێ با بێت یان ئێوە بە شێوەیەکی خۆکردانە کاردانەوە ئەنجام بدەن، وەك کاردانەوەی سەگی پاڤلۆڤ لە بەرامبەر "زەنگ" نیشانی دا.

ڕێگایەکی دیکە ئەوەیە کە بە هەڵبژاردن و ئاگادارییەوە چالاکییەکانی مێشکتان فۆرمۆڵە بکەن، دەشتوانن حاڵەتی دڵخواز لە خۆتاندا بەدیبهێنن، دەتوانن خەیاڵات و یادەوەرییە تاڵەکان لاوازو نابووت بکەن، یان بە شێوەیەك لە بیرتاندا بەرجەستەیان بکەن کە نەتوانن بەسەرتاندا زاڵبن، بە جۆرێك هێندەیان بچووك بهێننە بەرچاو کە شکاندنیان ئاسان بێت.

هەندێك جار جۆرێك لە کارمان بۆ دێتە پێشەوە کە زەحمەت و وا دێتە بەرچاو کە باوەڕناکەین دەتوانین ئەنجامی بدەین، بەو هۆیەوەیە دەستی پێناکەین، ئەگەر لەو کاتەدا کارەکەمان وەك وێنەیەکی بچووك بەرجەستە بکەین، هەست دەکەین کە توانای ئەنجامی کارەکەمان هەیە، لە جیاتی بزرکردنی دەست و پێی خۆ، هەنگاوی شیاو دەهاوێژیت، لەوانەیە ئەم قسەیە وەك بیرێکی سادە بێتە بەرچاو، بەڵام ئەم ڕێگەیە تاقیبکەنەوە دەبینن کە گۆڕینی گریمانە دەروونییەکان، هەستەکانتان دەگۆڕێت، هەنگاوەکان باشتردەبن ئەوەش دەزانن کە دەلوێ ئەزموونە باشەکان باهێزبکەن، دەگرێت بیرەوەرییە بچووکەکان بە دڵخۆشی وەربگریت و گەورەیان بکەیت و وایان پیشان بدەیت ئەوە ڕۆشناییەکی زەڵاڵترتان دەداتێ، ئەم ڕێگەیە چالاکی و خۆشی ژیان زیاد دەکات، بە قسەی شکسپیر (هیچ شتێك خۆبەخۆ چاك یا خراپ نییە ئەوە بیری ئێمە چاك یان خراپی لێکدەداتەوە).

لە بەشی یەکەم دەربارەی ئامرازی توانامەندان دوام، پاشاو توانامەندانی ڕابردوو ئیمپراتۆرییەتی خۆیان بەڕێوەدەبرد، ئیمپراتۆرییەتی ئێوەش مێشکی خۆتانە ! ئەوان فەرمانڕەوایانی کیشوەرەکانی خۆیان بوون، ئێوەش دەتوانن ئیمپراتۆرییەتی خۆتان بەڕێوەببەن. بە مەرجێك بەرجەستەی گریمانە زەینییەکانی خۆتان بکەن و بە سەریاندازاڵبن. سەرجەم چلۆنایەتییە هەستییە لاوەکییەکانمان، شێوەی تێگەیشتن و مێشکمان کۆنترۆڵ دەکەن، لە یادمان بێت کە تێناگەین ڕاستی ژیان چۆنە.

تـەنها بەرجەسـتەکردنی ئەزموونـە زەینییـەکانمان تێدەگـەین، ئەگـەر بـێین گریمانەیـەکی نـەریتی ناشـیرین بەشـێوەیەکی ڕوون بـە مێـشك بـدەین، ئەوسـا مێـشك ئەوەیان بە شێوەیەکی گەورە یادداشت دەکـات و دەیهێڵێتـەوە، لـێ ئەگـەر بـێین ئـەم یادەوەرییـە بـچووك و تاریکـە دووربخەینـەوە، ئەوکاتـە مێـشك بـە پێـی هـەمان ڕێـسا کاردانەوە لە خۆی نیشاندەدات و لەجیاتی ڕۆحیـەت و بۆچوونی خـراپ و ناشـیرین بـە گـەورەبگرین، دەتـوانین بـچووك و بـچووکتریان بکەینـەوە تـاکو کـار لـە حاڵەتـەکانی پێکهێنەری ژیان نەکەن.

لـە زمـانی ئێمـەدا شـێوە زاراوەیـەك هەیـە کـە (هێـز) گریمانـەو بەرجەسـتەکردن دەگەیەنێ. کاتێك دەڵێن فلانـە کـەس داهاتوویـەکی ڕوونـی هەیـە مانـای چـییە؟ یـان کەسێك دەڵێت داهاتوو تاریکە لەمە چی تێدەگەن؟ واتـای (ڕوونکردنـەوەی بابـەت) بـە مانای چی دێت؟ یان دەڵێن فلانە بابەت لەبەر زەیـنم گرانـە، وەك زەنگێـك لـە مێـشکم دەدات و کەللەم بۆی دەخورێ و چەندین شتی تر.

پـێم وابـێ ئـەم بابەتانـە شـێوە نوانـدنێك بەخۆیانـەوەدەگرن، یـان وەك نوانـدن بەکاردەهێنرێن، بـەڵام ڕاسـتییەکەی شـتێکی دیکەیـە، ئەوانـە بابـەتێکن زۆر جـار ئـەو شتانە دەڵێنەوە کە لە ڕاستییدا بە زەینی ئێمەدا دێن.

ئێمە بەشێوە سروشتییە غەریزەییەکە تێدەگەین کە گریمانە زەینییەکان خاوەنی چ هێزێکـی کـاران، لـە یادیـشت بـێ کـە لـە توانانـدا هەیـە چـالاکییەکانی مێـشك جڵەوبکەیت، پێویستیش نییە هەموو چالاکییەکانمان لەلایەن مێشکەوە جڵەو بکرێن.

ئێستە دەست بە ڕاهێنانێکی دیکە دەکەین، کارێك بە بیر خۆت بهێنـەوە کـە دوا جار حەزت بە ئەنجامەکـەی دەکرد، لـە بـارێکی ئاسـوودەدا بـە، تێبکۆشـە وێنەیـەکی ڕونتان لە زەیندا هەبێ، ئێستە پرسیارتان لـێ دەکـەم و ئێـوەش بـەبێ پەلـەو هەڵپـە هەموو پرسیارەکان وەڵام بدەنەوە.

هەر کەسەو جۆرە وەڵامێك دەداتەوەو لەسەر بابەتەکە چ وەڵامێك وەا، پێویست ڕاست یان هەڵە نییە.

ئێستە لە وێنەیەکی ناو یادەوەریتان وردبینەوە ئایا وێنەیەکی جێگیر یان بەجوڵەیە؟ ڕەنگی یان ڕەش و سپییە؟ لێتان دوور یان نزیکە؟ لەلای ڕاستە یان چەپ یان لە ناوەڕاستە؟ لەلای سەرەوە یان خوارەوە یان ناوەڕاسنی شوێنی تەماشاکردنەکانتانە؟ وێنەکە بە چاوی خۆتان دەبینن، واتا خۆهەستە یان (ئەویترەستە) واتا وەك بینەرێکی دەرەکی لێی دەڕوانن. ئایا لە دەرەوە کەوانەیەك هەیە؟ وێنەکە بریقەدار یان بزر؟ تاریك یان ڕوونە؟ وردەکارییەکانی ڕۆشنن؟ لەکاتی ئەو پرۆڤەیەدا ئاگاداری ئەوە بن کام لە چلۆنایەتییە لاوەکییەکان زۆرترین کاریگەریتان لەسەردادەنێ، کە سەرنجی لێدەدەن کام چلۆنایەتی زۆرترین کارتان تێدەکات؟ ئێستە دیقەت لە هەستە پەیوەندیدارەکانی وەك بیستن و بەرکەوتن بدەن کاتێك گوێ لە گفتوگۆو دەنگەکان ڕادەگرن، دەنگی خۆتانیش دەبیستنەوە یان تەنها گوێتان لە قسەی کەسانی دیکەیە؟ ئایە قسەکردنەکان شێوەی دانوساندنە یان تەنها کەسێکە دەدوێت؟

ئەو دەنگەی بەرگوێتان دەکەوێت بەرز یان نزمە؟ دەنگەکە بە یەك ئاست دێت یان لە گۆڕاندایە؟ یەك ڕاستە یان پچڕ پچڕە؟ توند یان لەسەرەخۆیە؟ بەبەردەوام دەبیسترێ یان جار بە جار؟ خاڵێکی سەرەکی کە بەخۆتانی دەڵێن چییە؟ دەنگ لە کوێوە دێت؟ پێکهاتەی ئەو شتەی لە وێنەدا دەیبینن ڕەق یان نەرمە؟ زبر یان خلیسکە؟ گەرم یان ساردە؟ تیژ یان کولە؟ کام شوێنتان بەر هەستی بەرکەوتن کەوتووە؟ ئەگەر خواردنە، ترشە یان شیرینە؟ وەڵامی دەستبەجێ بۆ ئەو پرسیارانە زەحمەتە، ئەگەر تۆ لە وێناکردنە زەینییەکانی خۆتدا پابەندی هەستی بەرکەوتنبی، لەوانەیە وا بیربکەنەوە کە توانای بەرجەستەکردنی دیمەنێکتان نییە، لە یادتان بێت ئەوە تەنها بیرکردنەوەیەکەو تاکو ئاوا بیر بکەنەوە هەرواش دەبێت.

هێـــدی هێـــدی لـــە چـــاوناپەتییە هەســـتییەکانتان تێبگـــەن و لـــە ڕێگـــەی (دەستتێوەردانەوە) باشتریان بکەن، واتا ئەگەر هەستی بیستن لە ئێوەدا بەهێزە، سەرەتا باشـتر ئـاوڕ لـە یادەوەرییـە (دەنـگ)یەکانی یادداشت و یادەوەرییەکان بدەنەوە. بۆ نموونە، بەبیر خۆتانی بهێننەوە لەو کاتەدا چ بابەتێکتان بیستووە.

دوای ئەوەی لەو حاڵەتـەدا جێگیربوویت و توانیت گریمانەیەکی زەینی بەهێزو ڕوون لـەم بیرەوەرییـە هەڵبـژێری و هـەتبێ، بـە ئاسـانی دەتـوانی چـۆنیەتی بیستن و بەرکەوتن وەك دوو هەست و هەستە لاوەکییەکانیش تێبگەن، دوای دووبارەکردنـەوەی چاوخشاندن بە یادەوەری کردەنی کە زەمانێك ئاوێتـەی حـەزو ئارەزووەکانتـان بـوو، ئێستە خوازیارن بیر لە هەمان کار بکەنەوە، کە لە ئێستەدا حەزی پێ ناکەن، هۆکـاری پێویست بۆ بەئەنجام گەیاندنی ئـەم حەزانەشـتان نییـە، لـێ خوازیـارین حـەزەکان لـە خۆتاندا بژێننەوە، هـەمان وێنـەی یادەوەرییەکـە بەدیبهێننـەوە. پرسـیارەکانی جـاران لـەخۆتان بپرسـنەوە ئاگـاداری چـۆنیەتی وەڵامـەکان بـن لـە چ جیاوازییەکـدان لەگـەڵ وەڵامی جاران بۆ هـەمان ئـەم پرسیارانە. بـۆ نموونـە ئـەو وێنەیـەی لەبەرچـاوتانە لـە یادەوەرییەکەدا ڕاوەستاو یان بەجوڵەیـە؟ پاشـان بـە ڕێکخسـتن مـاوەی پرسـیارەکان لـەخۆتان بپرسـنەوە، وەڵامـی نـاوەڕۆکی پرسـیارەکان لـە بـارەی دەنـگ و بەرکـەوتن بدەنەوە، لەگەڵیدا چاوەدێری بکەن کام هەست کاریگەری زیاتری لە سـەر ڕۆحیانـەتان هەیە.

ئێستە هەمان کار کە جاران حەزی پڕو بەهێزتان بۆی هەبوو تاکو ئەنجامی بدەن (وێنەی ژمارە١) کارێك کە دەخوازن حەزپێکردنی لە خۆتاندا بەدیبهێنن (وێنەی ژمـارە ٢) لە یەککاتدا بهێنەوە بیری خۆتان، کارێکی زەحمـەت نییـە. بیرەوەرییـەکانتان وەك ئاشەی تەلەفزیۆن دابنێ، کە دابەشی سـەر دوو بـەش کـراوە، پاشـان لـە یـەك کاتـدا ئەماشای هەر دووك وێنەکە لە یەك شاشەدا بکە.

ئایا چۆنیەتییە لاوەکییەکانیان جیاواز نییە؟ هەڵبەتە پێشبینیکراوە، چونکە وێنەی یادەوەرییەکان جیاوازن، کاریگەری جیاوازیشی بەسەر سیستەمی عەسەبی مرۆڤەوە هەیە، ئەوکات چۆنیەتییە لاوەکییەکان ئەم دوو وێنەیە لەگەڵ یەکتردا بەراوردبکەن، لەم بارەیەوە کاردانەوەی مرۆڤەکان جیاوازدەبێ، بەڵام لە زۆربەی کاتدا وێنەی ژمارە یەك گەورەتر، ڕوون و دیارترو نزیکتر دەبینرێت، لە جیاوازییەکانی هەردووك وێنەکە وردبینەوەو لە وێنەی دووەمدا دەسکاری بەدیبهێنن، تاکو زیاتر بە وێنەی ژمارە١ بچێت، دەربارەی چلۆنایەتی دەنگی و بەرکەوتن هەمان کار ئەنجامبدەن، بۆ نموونە ئەگەر وێنەی ژمارە ١ بە جوڵەو و هی ژمارە ٢ بێ جوڵەیە، وێنەی ژمارە٢ بجووڵێنەوە، ئەو کردەوەیە لە چۆنایەتییە لاوەکییەکانی دیکەی وێنەکەدا ئەنجامبدەن، ئێستە دەرحەق بە بیرەوەری ژمارە دوو خاوەنی چ دەستێکی؟ ئایا حەزو ئارەزوتان بۆ کارەکە فراژوتر بووە؟

ئەگەر چۆنیەتییەکانی هەردووك وێنەکە ڕێکبخەن حەزیشتان بۆ ئەنجامدانی کارەکە زیاتر دەبێ، دوای ئەوەی کە زانیتان کام چۆنایەتی زیاتر کاری لە ناخ و ڕۆحیەتتان کرد، دەتوانن هەمان چۆنایەتی بە وێنەی یادەوەری گرێبدەن و بە زوویی بەگوێرەی حەزی خۆتان گۆڕانکاری لە ڕۆحێتی خۆتاندا بەدیبهێنن.

لە بیرتان بێت کە زەینی هاوشێوە، ڕۆحیەت و هەستی هاوشێوە لە مرۆڤدا بەدی دەهێنێ، ڕۆحیەت و هەستی هاوشێوەش کردەوەی هاوشێوە بەدیدەهێنێ، هەروەها ئەگەر بزانن کام هۆکاری تایبەتی دەتوانێ لە بابەتی هاوشێوەتاندا کەڵکەڵە بەدیبهێنێ، لەسەر سەرنجدان و ئەو ڕۆحیەت و هۆکارانە دەتوانن هەنگاوی کاریگەر بهاوێژن بابەتێکی تر کە جێگەی گرنگی پێدانە، هەندێك لە چۆنیەتییەکانی هەستە لاوەکییەکان، لەوانی دیکە زیاتر کارمان لەسەر دادەنێن. بۆ نموونە لەگەڵ قوتابییەك کارم دەکرد، کە هۆکارێکی نەبوو وایلێبکات بچێتە قوتابخانە. هەموو چۆنیەتییەکانی دیتن لەسەری بێ کاریگەری بوون، بە هەرحاڵ دەرکەوت ئەگەر بابەتی دیاریکراو بە

ئاوازێکی تایبەتی بەخۆی بڵێتەوە هۆکاری پێویستی تێدا بەدیدەهێت، کە کارەکەی پێبکات.

نموونەیەکی دیکە، خانمێك هەبوو لەبەرئەوەی حەزی بە چوکلێت دەکرد، چونکە پێکهاتەیەکی نەرم و هەروەها ڕوکارێکی چەوری هەبوو، بەڵام حەزی لە تریٚ نەدەکرد، لەبەرئەوەی لە ژێر ددانەکانی دەترما و جۆرێك لە دەنگی لیٚ دەدەکەوت. تەنها کارێك کە کردم ئەوەبوو ڕامهێنا کە وا هەستبکات تریٚ بە ئارامی دەخوات و بەهێدی گازی لێدەگرێت کاتی خواردنیش بە پێستی هەست بە نەرمایی پێستی ترێیەکە دەکات، بەم کارە وایلێهات ئێستەش زۆر حەز لە خواردنی تریٚ دەکات.

وەك نموونەگەر هەمیشە دەتانەوێت بزانن کە خەڵکانی دیکە چۆن جەستەیی و دەروونی کاربەئەنجام دەگەیەنن تاکو سەربکەون. هەندێك جار کەسانێك سەردانی من دەکەن و دەڵێن: "ئەوەندە داماو و خەمبارین ئازار دەبینین" لێیان ئەپرسم "بۆ بیٚ چارەن"؟ لەبەرئەوەی ئەگەر دەستبەگێڕانەوەی دەردو مەینەتییەکانیان بکەن، بیرەوەرییە خراپەکانیان تێدا دروست دەبنەوەو زیاتر دەچنە ناو دۆخی داماییەوە.

زیاتر لەوەی مەبەستم بیٚ بزانم بۆ داماون، دەمەوێت بزانم چۆن داماودەبن، ئەوەیە وا دەکات پرسیاربکەم "چۆن ئەم کارە دەکەن؟" زۆربەی کات کەسێتییەکان بەم پرسیارە ڕادەچڵەکێن، لەبەرئەوەی نازانن بۆ دۆخی داماوی کاری جەستەیی و زەینی تایبەتی پێویستە.

بۆیە پرسیار دەکەم "ئەگەر خۆم لە شوێنی ئێوە دابنێم دەبیٚ چی بکەم تاکو داماوبم؟" لە زەینی خۆمدا چ شتێك بەرجەستەبکەم، دەبیٚ چی بەخۆم بڵێمەوە؟ "چۆن و بە چ ئاوازێك بەخۆمیان بڵێمەوە" ئەوانە ئەو کارانەن کە ئاکامی جەستەیی و ڕۆحی و هەستەوەری تایبەتی بەدوواوەیە. ئەگەر ئەم کارانە بگۆڕن ئەنجامی ڕۆحی دیکە دەبینن کە جیابێت لە داماوی.

کاتێك تێگەیشتن هەموو ئەم کارانە بە دەستی خۆتان ئەنجامدەدرێن. ئەوسا دەتوانن دەست بە بەڕێوەبردنی مێشکی خۆتان بکەن.

جۆرێك لە رۆحیەت لە خۆتاندا بەدیبهێنن کە ئەوەی بەدڵتانە بۆتان بەدیبهێنێ. بۆ نموونە چۆنە کە دڵساردو پەرێشان دەبن؟ ئایا بابەتێك کە پێی دڵخۆش نەبن لە زەینی خۆتاندا هەڵی دەگرن و گەورەی دەکەن، ئایا بە ئاوازێکی خەمبار لەگەڵ خۆتاندا دەدوێن و دەدوێنەوە.

بە پێچەوانەوە بە چ رێگەیەك دۆخی شادی و خۆشی دەخولقێنن؟ ئایا وێنەکان بە رووبی لە یادەوەریتاندا دیارن؟ ئەم وێنانە خێرا دەجولێنەوە؟ ئایا لەسەرەخۆ یان بە چ ئاوازێك لەگەڵ خۆتاندا قسە دەکەن؟ گریمانەبکەن کەسێك کاری خۆی خۆشدەوێت، بەڵام ئێوە حەز بە کاری خۆتان ناکەن و پێشتان خۆشە حەزی پێبکەن، تەماشا بکەن ئەو چی دەکات تا ئەو حاڵەتەی تێدا بەدی هاتووە؟ جا تێدەگەن بە چ خێراییەك توانای خۆگونجاندنتان هەیە، ئەوانە دەناسم کە ساڵانێك بوو لەژێر چاودێری پزیشکدا بوون، لێ توانیان لە چەند خولەکێکدا رۆحیەت و ئاکارو گوفتاریان بگۆڕن، قسەی کۆتایی ئەوەیە کە حاڵەتی نائومێدی، پەریشانی، یان شادوومانی بەشێوەیەکی سروشتی لە ئێمەدا نین، بەڵکو ئەوە ئێمەین ئەم جۆرە رووداوانە بە ئاگایی یان بەبێ ئاگایی خۆمان لە رێگەی بەرجەستەکردن و گریمانە زەینی و، هەروەها دەنگ و گفتوگۆ یان رەفتارە جەستەییەکانمان لە خۆماندا بەدیدەهێنین.

ئایا دەزانن بە سوودوەرگرتن لەم رێوشوێنە چارەسەرییانە بەشێوەیەکی باش و کاریگەر، چۆن دەکرێت لە ژیاندا گۆڕانکاری دڵویست بەدیبهێنن؟ گریمان ئێرە حەز بە چالاکی ژیان دەکەن و کاری ئێوەش دەرفەتی ئەمەتان بۆ دەستەبەر دەکات، "بەڵام رقتان لە خاوێن کردنەوەی ناو ماڵ هەیە" لە هەمبەر ئێوە دوو رێگە هەیە، یان ئەوەیە کە بۆ پاقژکردنەوەی ناو ماڵ کەسێك بەکرێ بگرن، یان ئەوەی کە بە بۆچوونی زەینیتان کە دەرحەق بە کاری دەرەوەو ناو ماڵتان هەیە بەراوردبکەن و چلۆنایەتییە

هەستییە لاوەکییەکان، بۆ هەردووك جۆری بەرجەستە وەکو یەك لێبکەن و دەستبەجێ کاری ناو ماڵتان پێ خۆش دەبێت و واشی لێکبدەنەوە، کە ئەمە کارێکی دڵیستە بۆ منالەکانتان، ئایا ناگونجێت لە کاتی پێویستدا ئەو کارانە ئەنجام بدەن ئەگەرچی حەزیان پێ ناکەین، و هاوجووتی حاڵەتێکی پڕ لە شادیان بکەین.لە بیریشتان بێت کەمتر شتێك هەیە کە لە خۆیەوە کەیف پێهات یان ڕق لێبووەوەبێت، هەر خۆمان وامان خوو پێوەگرتووە کە هەندێك شت بە چێژ بەخش و هەندێکی تر بە تاڵ و تفت وەربگرین، لە دەست خۆماندایە، ناونیشانی زۆربەی شتەکان بگۆڕین و دەربارەیان هەستێکی تازە لەخۆماندا بەدیبهێنین، ئایا ناکرێت هەموو کێشەکان بچووك و پووچ بکەین و لەخۆمانیان دووربخەینەوە، دەرفەتی ئەم چەشنە کارە بە تەواوی ڕەخساوە سەرکردایەتی کردنی بە دەستی خۆتانە...

ئەم کارەش وەك شارەزاییەکانی تر پێتفی بەراهێنان هەیە، چەندە زیاترو بە شێوەیەکی وریایانە دەست ببەنە ناو خەونە زەینییەکانتان باشترو ،نێراتر بە ئامانجەکانتان شاددەبن. لەوانەیە ئەوە تێگەیشتبن، کە بەدیهێنانی گۆڕانکاری لە ئاستی وێناکردنە زەینییەکان زیاتر لە گۆڕینی شوێن یاخود گۆڕینی قەبارەی وێنەکە لە ئێوەدا کاریگەری بەدیبهێنێ. لەم بارەیەوەو بۆ هەمان دۆخ، بەر لە هەر شت وێنەکان باشتر بهێننە بەرچاوی خۆتان و ڕوونیان بکەنەوە، لەوانەیە هەندێك لە ئێوە وا بیر بکەنەوە کە دروستەو گۆڕانکاری لە وێنە زەینییەکاندا کاریگەری کەڵك بەخشی هەیە، بەڵام چی بکەین وێنەکان نەگەڕێنەوە سەر شێوەی یەکەمی خۆیان، ئەم کردەوانە بۆ ماوەیەکی کورت بە بەهان، چەندە باش دەبوو کە وا ڕاهاتباین بەردەوام خاوەنی ڕۆحیەتی بەرز باین و هی ناپەسەندمان بە شێوەیەکی خۆکردانە لەخۆ جیاوازکردبایەوە.

ئەوەش بە جێگۆڕکێ دەکرێت و، بۆ لابردنی ئەم خوو و ڕۆحیەتەی فرچکتان پێوەگرتووەو ماوەیەکی درێژە لەسەری دەچن کارێکی باشە.

لەم بارەیەوە گریمانەی دەروونی کە زۆر جار رۆحیەتی ناپەسەند بەدیدەهێنن و دروست دەکەن و بەخۆیانەوە دەگرین و، کارێك دەکەین بەشێوەیەکی خۆکردانە وێنای زەینی دیکەش دروستبکەینەوە کە دەبنە هۆی بەدیهێنانی کاری گونجاو، بۆ نموونە: تێبینی دەکەین کە جۆرێك لە وێناکردنی زەینی دەبنە هۆی زۆر خۆری، بە پاڵپشتی ئەو جۆرەیان و وێناکردنی زەینی دیکە لەخۆماندا دروست دەکەین کە بە هاوکاری ئەویان قاپی خواردنەکە بە لاوەدەنێین، ئەگەر ئەم دوو وێنەیە پێکەوە پەیوەست بکەن، هەر کاتێك بیرتان لە زۆر خواردن کردەوە، دەستبەجێ وێنەی دووەم لە هزرتاندا بەرجەستەدەبێت و رۆحیەتێك بە ئێوە دەبەخشێ کە ئیشتیای خواردنتان نابێ.

سوودی وێنە جێگیرکردن ئەوەیە، کە ئەگەر جارێك بەشێوەی کاریگەر ئەنجامی بدەن بۆ جارەکانی دیکە ڕێگەی خۆی دەدۆزێتەوەو بێ ئەوەی بیری لێ بکەنەوە کاری خۆی دەکات.

لێرەدا نموونەیەکی جێگیر باس دەکەین:

هەنگاوی یەکەم: دەستنیشانی کارێك بکە کە دەتەوێت بیگۆڕیت، ئێستە ئەم ڕەفتارە لەبیرت بگرەو بە شێوەیەك وای دابنێ و وێنەکە دەبینی، ئەگەر دەتانەوێت جوینی نینۆکەکانتان تەرك بکەن، وای دابنێن کە دەستی خۆتان بەرزو قامکەکانتان لە لێوەکانتان نزیککردۆتەوە، خەریکی جوینی نینۆکەکانتانن.

هەنگاوی دووەم: وای دابنێن وێنەیەکی ڕوونتان لەم ئاکارانەی دەتانەوێت تەرکیان بکەن لە خەیاڵتاندان، وێنەیەکی دیکە بهێننە بەرچاو بە تەواوی لەویان جیاواز بێت وای لێکبدەنەوە کە ئەم خووە تەرك دەکەن، چ دۆخێکتان بۆ دێتە پێشەوە، بۆ نموونە، وای دابنێن دەستی خۆتان لە دەمتان دوور دەخەنەوەو بیر بکەنەوە ئەو قامکەی کە دەتانەوێت گازی لێ بگرن کەمێك لە ژێر گوشاردایە، وای بەرجەستەبکەن نینۆکەکانتان بە نینۆکبڕ کردووەو پۆشاکی ڕێك و جوانتان دەبەردایەو، وەك بووك

ڕازاونەتەوەو بەسەر خۆتاندا زاڵ و پڕ لە بڕوابەخۆبوونن، حاڵەتێکی ئاوا بەهێز کە لە خۆتانیدا بەدیدەهێنن، دەبێ لە جۆری (ئەویتر هەست) بێ واتا لە دیدگای ئەویترەوە بیر لە (تۆ– خۆت) بکەرەوە، بە مەرەمی ئەوەی وێنەیەك لەخۆتان بەدیبهێنن کە زۆر زۆر باشە، نەك وێنەیەك کە وەك هەرکات بیرتان دەکردەوەو بەناڕێکی لاتان دەستەبەردەبوو.

هەنگاوی سێیەم: لەلای خۆت جێگۆڕکێ بە هەردووك وێنەکە بکە، بە شێوەیەك هەرکات ویستتان نینۆکی خۆتان بجوونەوە وێنەی دووەم بهێننە بەر دیدو خەیاڵتان، کە جارێك ئەم کارە بکەن و، هەر جار کە ویستتان نینۆکەکانتان بجوونەوە وێنەی دووەم خۆی دەکات بە خەیاڵتانداو، ڕاتاندەکێشێتە حاڵەتە زۆر باشەکە.

ڕێگایەك کەلەبەردەم مێشکی خۆتانی دەکەنەوە بۆ خووە ناپەسەندەکان کاردانەوەی بەهێز بەرجەستەو ئامادەدەکات و لەخۆی نیشاندەدات.

شێوەی جێگۆڕکێی وێنە بەم تەرتیبە دەگوترێ کە سەرەتا وێنەیەکی گەورەو ڕوون لە ڕەفتارگەلێك کە دەتانەوێت تەرکیان بکەن پێکدەهێنن، دواتر لە گۆشەی ڕاست و خوارەوەی وێنەکە، وێنەیەکی بچووك لە حاڵەتی دڵخواز بەرجەستەبکەن و پاشانیش ئەم وێنەیە بە زوویی گەورەبکەن تا سەرجەم پانتایی لاپەڕەی یادەوەریتان داپۆشێ و وێنەی ئەو ڕەفتارانە لە ئێوە دووربخاتەوە کە بەدڵتان نین.

لە ئەنجامدانی کارەکەتدا بە خۆشی و باوەڕبەخۆبوونەوە لەگەڵیدا وشەی (فوو) بەکاربهێنن دەشزانم کە لەوانەیە ئەم کارە منداڵانە بێتە بەرچاو، بەڵام گوتنی ئەو وشەیە حاڵەتێکی پەیام هێنەری بەهێزو باش بۆ مێشك دەنێرێ، بە گوتنی وشەی (فو) ئیتر وێنەی پێشوو نامێنێ، بەڵکو وێنەیەکی ڕوون، گەورە، دیارو ڕەنگی و دڵخواز لە پێش چاوەکانت دادەنێی، وێنەی ڕابردوو وردوخاش دەکات.

خێرایی و دووبارەکردنەوە، کلیلی سەرکەوتنی ئەم کارەیە، دەبێ هەست بکەی وێنە بچووك و تاریکەکە لەپڕ گەورەبووەو لە چرکەیەکدا وێنەی پێشوو لەناودەبات.

وێنـە گـەورەو ڕووناکەکـە، کـە هێـز بـەخش و شـادیهێنەرە لـە شـوێنی ئـەرەی دیکـە جێگیردەبێت.

سەیری هەستی جۆرێك لە ڕازیبوونی خۆتان بکەن، پاشـان چـاوەکانتان بکەنـەوە تاکو لەم حاڵەتە دەردەچن، دووبارە چاوەکانی خۆتـان بگرنـەوە بەرنامـەی جێگـۆڕکێ جارێکی تر ئەنجامبدەنەوە.

واتا سەرەتا وێنەیەك لە حاڵەتی ناپەسند بەدیبهێنن و دواتر وێنەیەکی بچووك لـە حاڵەتی دڵخـواز گەورەبکـەن و بـە یـەك (فـوو)* وێنـەی پێـشوو لـەناو ببـەن، کـەمێك ڕابووەستن، چـاوەکانی خۆتـان بکەنـەوە، چـاوەکانتان بنوقێننـەوە، وێنـەی ناپەسـند ببینن.

وێنەی پەسەندتان گەورە بکەنەوەو وێنەی پێشوو (فـوو) لـێ بکـەن، ئـەم کـارە پێنج یان شەش جار بە خێرایی ئەنجام بدەن، ئـەو ڕاسـپاردەو دەسـتوورەی دەیدەنـە مێشکتان ئەمەیە: ئەم وێنەیە ببینە، فوو، ئەم کارە بکە... تاکو بەشێوەی خۆکردانـە وێنەی پێشوو و وێنەی تازە دروست بکات لە ئاکامدا ڕۆحیەتی تازەو ڕەفتـاری تـازەی بەدواوەدەبێت.

ئێستە جارێکی دیکە وێنەی یەکەم لە زەینی خۆتاندا دروستبکەنەوەو ببینن چـی ڕوودەدات؟!! بۆ نموونە، ئەگەر لە بیرتان وێنەی خواردنی نینۆکتان بەرجەسـتەکردبێ و لەگەڵ وێنەیەکی دیکە جێگۆڕکێتـان پێکردبـێ، تێدەگـەن کـە دروسـتکردنی وێنـەی یەکەم بە تەنیا زۆر زەحمەت و ناسروشتی دێتە بەرچاو، ئەگـەر وانـەبوو، جـارێکی تـر بەرنامـەی جێگـۆڕکێ ئەنجامبدەنـەوە، ئـەم جـارە وێنـەکان بـە ڕوون و خێراتـر بەرجەستەبکەن، پێش کردنەوەی چاوەکانتان کەمێك هەڵوەستەبکەن و سەرنج بدەنـە ئەو هەستە باشەی لە دەروونتاندایە. وێنەی دووەم کە دەتانەوێت لـە شـوێنی یەکـەمی

* لە کتێبە ئینگلیزییەکە وشەی (*Woosh*) لەلایەن نووسـەرەوە بەکارهاتووە.(وەرگێڕی فارسی)

جێگیربکەن دەبێ جێگەی سەرنج و ڕەزامەندی ئێوە بێت، ئەو حاڵەتە بێ کە بە ڕاستی مەبەستتانەو لەوەی پێشووتان زیاتر بەلاوە گرنگ بێت، هەندێك جار سوودوەرگرتن لە چۆنیەتییەکانی لاوەکیتر وەکو (تام) سوودمەنددەبێت شێوەی جێگۆڕکێ لەبەر تایبەتمەندی مێشك زۆر خێراو کارتێکەرە، حەزی بە لابردنی وێنەی خراپ و ناپەسندەکانە، دەیەوێت وێنەی باش و پەسەند جێگیر بکات، ئەگەر وێنەی حاڵەتێك کە نیایدا نینۆکەکانتان دەجوون لە زەیندا بەرجەستە بکەن، نموونەیەك لە ژێر دەستی مێشکتاندا دادەنێن تاکو بە گوێرەی ئەو ڕەفتارەکانتان ڕێکبخات، من خۆشم هەر بەم شێوەیەم واز لە جوینی نینۆکەکانم هێناوە، کارێك بوو خووم پێوەگرتبوو بەبێ گوێپێدان دەمجوین. دوای ئەنجامدانی بەرنامەی جێگۆڕکێ دیسان ڕۆژی دوایی لە ناکاو دەستم بە جوینەوەیان کردەوە، بەلام هەر کە دەستم بەم کارە کرد، وریا بوومەوە دە جاری دیکە بەرنامەی جێگۆڕکێم ئەنجام دا، لەوە بەدواوە هەرگیز ئەم خووەم ئەنجام نەدایەوە. دەکرێت هەمان کار لەسەر ترس و ئائومێدیش ئەنجامبدەیت. وایدابنێن لە ئەنجامی کارێك دەترسن بیر بکەنەوە چ هەستێکتان هەیە، ئەگەر بە دروستی کردەوەی جێگۆڕکێتان ئەنجام دابێ دەستبەجێ وێنەی دووەم لە بیرتاندا جێگیربێت.

لە یادتان بێت کە زەین دەتوانێ بە شێوەیەکی موکڕ لە یاسا جیهانییەکان هەڵگەڕێتەوە، زەین دەتوانێ بۆ دواوە بگەڕێتەوە، بەلام زەمەن ناگەڕێتەوە. ڕووداوەکان دوای ڕوودان ناگەڕێنەوە، بەلام زەین دەتوانێ ئەوانە بۆ حاڵەتی یەکەم جار بگێڕێنەوە، وایدابنێ دەچنە ژووری کارکردنتان، پێویستە ڕاپۆرتێکی گرنگ لەسەر مێزەکەتان ئامادە کرابێت و مێشتا ئامادە نییە، ئەم ڕاپۆرتە کە تەواو نەکراوە کار لە ڕۆحیەتی ئێوە دەکات، تورەو تۆسن، دڵساردو ئامادەیی چوونە دەرەوە لە ژوورەکە پەیدا دەکەن، تا بەسەر سکرتێرەکەتاندا هاواربکەن، بەلام هاوارکردن ئێوە بە ئەنجامی پێویست ناگەیەنێ، تەنها حاڵەتی ناپەسند خراپتر دەکات، ڕێگەی کارەکە

ئەوەیە کە رۆحیەتی خۆتان بگۆڕن، خۆتان لە حاڵەتێکدا دابنێن، کە بتوانن گرفتەکە لابەن. ئەم کارەش بە گۆڕینی گریمانە دەروونییەکان بەدیدێت.

لەم بەرتووکەدا بۆ چەندین جار لەسەر جڵەوکردن و بەرێوەبردنی مێشك قسەو باسمان کردووە، ئێستە دیارە ئەم کارە چۆن ئەنجامدەدرێت، هەر بەو چەند ڕاهێنانەی تا ئێستە ئەنجاممانداوە زانیتان کە دەکرێت چی بکرێت و چۆن حاڵەتی رۆحی جڵەو بکرێت؟ ئەگەر دەمانتوانی هەموو یادەوەرییە باشەکانمان بە چەشنێکی دیار و پڕ لە ڕەنگ، گەورەو وێڕای ئاوازە خۆش و شادی بەخشەکان بە یادبهێننەوە، ژیان تا چ ڕادەیەك چێژ بەخشتر دەبوو؟

هەروەها چەندە باش دەبوو کە یادەوەرییە ناخۆش و تاڵەکان بە نایوودو بچووك و بێ ڕەنگ و دەنگ و نابیستەنی و نادیاری بسپێرین؟ سەرکەوتووەکان بە شێوەی ئاڵاگا هەمان کار دەکەن ئەوان دەزانن چۆن دەنگی یاداشتەکان یارمەتییان دەدات و هێزی کاری زیاتریان پێ دەبەخشێ، ئەوەی لەم بەشەدا فێربوون نموونەگەری ئەو کەسانەیە.

لەگەڵ ئەوەدا نیم کێشەکانی ژیان لەبەرچاونەگرن. بابەت هەیە جێگەی سەرنجە، بەڵام کەسانێك دەناسم کە تاکو بەیانی دەگەیەننە شەو ٩٩٪ی پێشهاتەکانیان باش و جێگەی ڕەزامەندی بووە. لێ بەداماوی یان تورەیی دەگەڕێنەوە ماڵەوە بۆ؟ لەبەرئەوەی ١٪ ڕووداوەکانیان بەدڵ نەبووە، تەنها یەك لە سەدەکە لە زەینی خۆیاندا گەورەدەکەن، ئەوەی تر بە بچووك و تاریك و پووچەڵ لێك دەدەنەوە. زۆر لە مرۆڤەکان بە درێژایی تەمەنیان هەروا دەژێن. نەخۆش دێتە لام و دەبێژێت: "من هەموو کاتێك پەرێشان و خەمناکم" ئەم قسەیە تارادەی تێکەڵ بە حاڵەتی غرور دەڵێن. لەبەرئەوەی بۆتە بەشێك لە تێڕوانینیان. زۆر لە زانایان ڕێگەی سەخت و کاتی زۆریان بۆ دۆزینەوەی هۆکاری داماوی تەرخان کردووە. ئەوان داوا لە نەخۆش دەکەن بۆ چەندین دەمژمێر باس لە نەخۆشییەکەیان بکەن، پاشان زبڵدانی یاداشتەکانیان لێك

دەدەنـەوە، تـاکو ئـەو سـەرەتایە بدۆزنـەوە کـە سەرچـاوەی داماوییەکـەی لـێ هەڵبەستراوە.

پێوەندییەکانی چارەسەری دەرمانی درێژخایەن و نرخ گرانی دکتۆرو دەرمان هەر لەم جۆرە شێوازانە سەرچاوەی گرتووە.

کەس لە هەموو کاتێکدا پەرێشان نییە. حاڵەتێك نییە نەگۆڕو هەمیشەیی بێت هەروەك بڕینی یەك لە لاقەکان نییە، لەوانەیە تووشی حاڵەتێك بێت و لێی ڕزگار بێت. لەوانەیە ئەوانەی تووشی داماوی بوون لە کەسێکی ئاسایی زیاتریان بیرەوەری خۆش لە ژیاندا هەبێت، لێ بە شێوەیەکی خۆهەست ئەم بیرەوەرییانە لە زەینی خۆیاندا گەورە و ڕوون ناکەن، بەڵکو خۆشییەکان دوورو تاریك دەکەن.

ئێستە بیرەوەرییەکی ئەم هەفتەیە بهێنە بیرتەوەو وێنەکەی دوور دوور بخەرەوە، هەست دەکەیت کە بەم نزیکانە ڕوویداوە؟ ئەگەر نزیکتری بکەنەوە بە تازەو نوێتر ناهێنە بەرچاو؟ هەندێك کەس ڕووداوی خۆش هەر لە ڕووداوانیانەوە دوور لە بیری خۆیان بەرجەستە دەکەن، هەروەك زەمەنێکی زۆری بەسەردا دەریاز بووبێت، لە بەرامبەردا کێشەو ئاستەنگەکان لە خۆیان نزیك دەکەنەوە، لەوانەیە گوێتان لێ بووبێت کە هەندێك کەس دەڵێن: "دەمەوێت ماوەیەك لە کێشەو گرفتەکانی ژیان دوور بکەومەوە". بۆ ئەم کارە چ جاران پێویست ناکات بۆ شوێنی دوور بفڕن کێشەکان لەناو زەینی خۆتان لە خۆتان دوورخەنەوەو ئەنجامەکەشی ببینن. داماوەکان قەبارەی مێشکی خۆیان پڕاوپڕ کردووە لە وێنەی یادەوەری ناخۆش و لەبەر دڵاڵن گران، لە بیرەوەرییە خۆشەکانیش تەنها گەلاڵناسك و لقە لاوازە بچووکەکان دەهێڵنەوە. چارەسەری گرفت، خۆنفرۆکردن نییە لە ناو بیرەوەرییە تاڵ و تفتەکاندا، بەڵکو هەستە لاوەکییەکان بگۆڕن و پێکهاتەی سەرەکی خوودی بیرەوەرییەکان بگۆڕن، ئەوسا پەیوەندییەك لە مابەینی ئەوەی کە بەر ئەنجامی هەستە ناخۆشەکان و ئەوەی بەرهەمهێنی هێز، حەز، ڕووگەشی و هەوڵدانە بۆ ژیان دروست بکەن، هەندێك کەس

دەڵێن: "بەم ئاسان و دەست و بردییە ئەم کارانە ئەنجام نادرێن". دەڵێم بۆ نابێت؟ لە ڕاستییدا هەندێك کار باشتر لە کەم ماوەدا ئەنجام بەدەستەوەدەدەن، وەك لە درێژ ماوەدا. شێوەی فێربوونی مێشك وایە، لەکاتی دینی فیلمی سینەمایی هەزاران وێنە بەبەرچاوماندا دەریاز دەبن مێشك هەموویان پێکەوە گرێ دەدات و هەست بە جووڵانەوەکانیش دەکات ئەگەر ماوەو نێوان یان بە تەرتیب تەماشابکەین، بۆ نموونە ئێستە یەك و ماوەی دوو دەمژمێری دیکە پارچەیەکی دیکە، چەند ڕۆژێکی دیکە بەشێکی دیکەی فیلمەکە، شتێك لە بابەتەکە ئێناگەین، گۆڕانکاری لە مرۆڤیشدا بەهەمان شێوەیە. ئەگەر هەر ئێستە کارێك ئەنجامبدەی گۆڕانکاری لە زەین و ڕەفتارەکانتاندا بەدیبهێنن باشتر لە تواناکانتان تێدەگەن. کاریگەری ئەم کارە دەست و بردە باشترە لە چەندین مانگ بیر کردنەوەی هاوڕێ لەگەڵ ئازارو مەینەتی. (فزیکی کوانتۆم) پێمان دەڵێت، شتوومەکەکان وردە وردە بە درێژایی زەمان، ناگۆڕدرێن، بەڵکو گۆڕانکارییەکانیان لە ئاستی زەرەی لە ناکاو شێوەی هەڵبەزینەوەیە. ئەگەر لەهەست و ڕۆحیەتی خۆتان نارازین، بۆچوونەکانتان بگۆڕن، زۆریش ئاسانە.

با باس لە عەشق بکەین لە بیری زۆربەماندا هەستێکی سەیرو سەرسوڕهێنەر بەدیدەکرێ، هەستێکی مەلەکووتی پڕ لە نهێنی، بەلای نموونەگەریشەوە گرنگە، عەشق حاڵەتێکی ڕۆحیە هەروەك دەستکەوت و حاڵەتە ڕۆحیەکانی دیکە بەر ئەنجامی ئەم کارو جووڵانەوانەیە کە بە شێوەیەکی تایبەتی لە زەیندا بەرجەستەبوون.

چۆن مرۆڤەکان عاشق دەبن؟ یەك لە گرنگترین بنەڕەتەکانی عەشق ـەوەیە لە بەرامبەر تایبەمەندییەکانی کەسێك هەست بە یەکبوون و لە بەرامبەر دەندێك لە تایبەتمەندییەکانی دیکە هەست بە بێگانەیی و نامۆیی دەکەن.

عەشق هەستێکی سەرکێش و سحراوی و بێ یاسایە، بۆیە هاوسەنگی تێدانییە، لە عەشقدا لیستێك دروستناکرێت تا لە ستوونێکدا تایبەمەندییە باش و خراپەکان بنووسرێنەوە بە کۆمپیوتەریش بە ژمارە ئەنجامەکەت بداتێ.

ئێـوە بـە پەیـداکردنی هەسـتی یـەکبوون لەگـەڵ تایبەتمەندییـەکانی کەسـێك سەرخۆش و سحراوی دەبن، لانی کەم تا ئەو کاتەی زانیاری تەواوتان لەسەر لایەنـە نـا بەدڵەکانی دیکەی، بەرامبەر پەیدادەکەن.

هـۆی چـییە پێوەندییـە خۆشەویستییەکان لـە نـاو دەچـن؟ هۆکارەکـان فـرەن، لەوانەیە هۆی سەرەکی لـەوەدابێ، ئـەو تایبەتمەندییانـەی لەسـەرەتا دا سـەرنجراکێش بوون و دەبوونە مایەی هەستی یەکبوون تیایـدا هەسـت بـە یـەکبوون، ئێستە نەکـەن، دوور نییـە کـار بـەو جێگەیـە بگـات لەگـەڵ یادەوەرییـە ناخۆشـەکان ببنـە بـەك و لـەو یادەوەرییە خۆشانە نەبانناوە، کە تیایدا هەستتان بە خۆشی دەکرد. بۆچی کار بـەم شوێنە گەیشت؟ بـا نموونـەی خانمێکتـان بدەمێ، دەزانـێ کـە هاوسـەرەکەی قـەباغی هەویری دان شوشـتنی نەبەسـتۆتەوە، یـان شـتوومەکی ئـەوی لەسـەر زەوی، ژوورەکـە پەرت و بلاوکردووە، ئەم کەموکوریبانە لە زەینی خۆیدا گەورەدەکات و دەیانهێنێتـەوە بەرچاو، لەوانەیە واشی لەیاددان (بـیر) بگرێـت، لـە کـاتی سـەفەر کردنیـدا ئارنگـی پـێ نەداوە و نامەی خۆشەویستی بۆ بەجێنەهێـشتووە، یـان کـە هاوسـەرەکەی لـە کـاتی شـەڕە قـسەدا پێـی گوتبـوو، کـەمتر بـە بیریدێتـەوە کـە فلانـە ڕۆژ بـە چ هەسـتێکی خۆشەویستی، دەسـتیگرتبوو، یـان سـەرەتای غـەر هەفتەیـەك چ وشـەیەکی جـوانی پێگوتبوو، یان لە فلانە ساڵیادی لەدایك بوونی چی بـۆ کـردووەو چ دیاریـیەکی جـوانی پێشکەش کردووە، لەم نموونانە زۆرن، نامەوێت بڵێم بێگومـانم لـەم هەلانـە، بـەلام لـە بیرتان بێت کە بەرجەستەکردنی ئەم وێنانە یارمەتیدەرنین بۆ پەیوەنـدی نێوانیـان، چ نەنگییەکی تێدایە، لە کاتی ڕووبەڕووبوونەوەو شەڕەقسەدا، یەکەم ڕووبەڕووبوونـەوەی خۆشـەویستییان بە بیربهێننەوە یان بەرجەستەی بکەن، یان بـە بیرتـان بهێننـەوە، کـە لە بارودۆخێکی تایبەتیدا خۆشەویستییەکی تایبـەتی و بـێ سـنوورتان هـەبوو ئەوسـا ئەم وێنانە گەورەو بێ سنوور بهێننە بەرچاوتان بە م ڕۆحیەتە چۆن ڕەفتار دەکەن؟

باشترە لەو جۆری بەخۆگوتنەوەیەی کە بەخۆمانی دەڵێینەوە بەردەوام لەخۆمان بپرسین: "ئەگەر بەردەوام وێنە باشەکان گەورەبکەین، ئەنجامەکەی لە زەینی ئێمەدا دواجار دەبێتە چی؟" ڕەفتارە هەنوکەییەکانم کەسێتی من بە کام جێگە دەگەیەنێ؟ ئایا ئەم کارانە بەم ئەنجامانە کۆتایی دێت، کە من دەمەوێت؟ "دەبێ هەر ئێستە بزانین کردارە جەستەیی و ڕۆحییەکانمان چ ئەنجامێك بەدیدەهێنن" ناشتانەوێت ڕۆژێك لە پڕ بزانن ئەو گرفتانەی بە ئاسانی چارەسەردەکران ئێوەی بۆ شوێنێ بردووە کە بەدڵتان نییە. چاکتر ئاگاداری ئەم بابەتە بن کە پێشەنگی تایبەتی هەستەکانتان بە شێوەی بنەڕەتی (خودهەست) یان (ئەویتر هەست)ـە.

زۆرن ئەوانەی لە زۆربەی کاتدا بەرامبەر بۆچوونە زەبنییەکانی خۆیان نەبانن و هەستەکانیان کەم دەجوڵێنەوە، "ئەویتر هەست"ـەکان خاوەنی چەند ڕاشییەکن، ئەگەر دەرهەقی هەندێك ئیش زۆر بەهەستەوەش نەجوڵێنەوە باشتر دەتوانن ئەوانە بەڕێوەببەن، لە هەمان کاتیشدا ئەگەر خۆی نەگۆڕێت ڕووداوەکان بە شێوەی "ئەویترهەست" بیرلێبکەنەوە شتێکتان لە دەستداوە کە من بە ناوەڕۆکی ژیانی دەزانم و شادی گەورەی ژیانە، کەسانی دەمارگیر سەردانیان کردووم تەنها بابەتی ژیانی خۆیان کردووە، من پێشڕەوە تازەکانم بۆ ئەوان پێکهێناوە، دوای ئەوەی لە نەتیجەدا حاڵەتی زەینی ئەوان بۆتەوە شێوەی "خۆهەست" دەستیان بە ژیان و شادی و کامەرانی کردۆتەوەو بۆ ژیانێك خاوەنی تێگەیشتنی تازەن. لەلایەکی تر ئەگەر زۆربەی بۆچوونە دەروونییەکانتان حاڵەتی خۆهەستی هەبێ لەوانەیە لەوە تێبگەن، کە کەسێتی هەستەوەرن.

لەوانەیە نەتوانن خۆتان لەگەڵ ژیان هەماهەنگ بکەن، لەبەرئەوەی کارە بچووکەکانی ژیان کاریگەری زۆری لەسەر هەستەکانتان دەبێت، هەڵبەتە هەموو کاتێك ژیان پڕ نییە لە خۆشی و شادی، مرۆڤی خۆهەست زۆر لاوازو وەك دەڵێن زوو زوو خۆی بەشتەکان دەکێشێ و چیکڵدانەی تەنگە.

راگرتنی ڕاده و سنوور بۆ شتەکان کلیلی سەرکەوتنە، بۆ نموونە، جڵەو و ڕێکخستنی بۆچوونە بێگانەو بەك لایەنەکانەکانمان وامان لێبکات بۆ شتێك کە خۆشماندەوێت هەستی پەکبوون و، بۆ شتێ کە حەزی پێناکەین هەستی خراپمان هەبێ.

ئەگەر بە وریاییەوە حاڵەتی خۆهەست لە خۆماندا بەدیبهێنین، لە زەرەرەکانی بەدوورین و دەتوانین سەرجەم وێناکردنە زەینییەکانمان جڵەوبکەین، لە یادتانە دەربارەی هێزی باوەڕ چیمان گوت؟ زانیشمان ئێمە لەگەڵ بیرو باوەڕەکانمان نایەینە ناو دونیا، بەڵکو بیرو بڕواکان جێگەی گۆڕانن، لە منداڵیدا بڕوایەکمان هەبووە، کە ئێستە جێگەی پێکەنینە، لە بەشی باوەڕدا پرسیارێکی گرنگمان وروژاند، چۆن بیرو باوەڕە هێزبەخشەکان لە خۆماندا بەهێزو ڕێکبخەین؟ باوەڕە خراپەکان لە خۆمان بە دووربخەینەوە؟ هەنگاوی یەکەم لەوە دەستپێدەکات لە کاریگەری بەهێزی باوەڕ بۆ ژیان تێبگەین. لەم بەشەدا بەدوای هەنگاوی دووەمدا چووین، واتا فێربوون چۆن باوەڕەکان لە بیرماندا بەرجەستە بکەین، لەبەرئەوەی ئەگەر شێوەی دەستەبەرکردنی بڕواکانمان گۆڕی، واتا کارو هەستی ئێمەش دەربارەی کارەکان دەگۆڕێت. لە ئەنجامدا ڕاستی ڕووداوەکان لە بیرماندا گۆڕانیان بەسەردادێ. ئێوە لەو توانایەدان کە هەر شتێك بە شێوەیەك بهێنتە ناو بیرتان کە هێزتان پێببەخشێ.

باوەڕ دۆخێکی بەهێزە لە هەست، کە دەبێتە هۆی باوەڕبوون و دڵنیایی بە کەسێتی دیار، ڕووداو پێشهاتەکان، بیرو ئەزموونەکانی ژیان. ئەم دڵنیابوونە لە کام شوێنەوە دێت؟ بەهۆی هەستە دیارە لاوەکییەکانەوە، ئایا وێنەیەك کە تاریك، سڕاوە، لە زەیندا و لە مەودای دوور بێ خاوەنی هەمان دڵنیایی و باوەڕ دەبێت وەك لە بارێکی پێچەوانەی ئەوەی باسمان کرد؟

مێشك خاوەنی سیستەمێکی ئەرشیفی دیکەشە، با بڵێین هەندێك بیرو باوەڕ کە لە ڕاستییان پشت ڕاستە، لە لای چەپ و ئەوانەی لێیان دڵنیا نییە لە لای ڕاست

دادەنێ و هەڵیاندەگرێت. لەوانەیە ئەم هزرە بە گاڵتەجاڕی لێکبدرێتەوە، هەر بۆ نموونە دەکرێت کەسێك کە لەسەر ئەو سیستەمە کاردەکات والێبکەین ئەو بابەتانەی جێگەی باوەڕی نین، لەلای چەپی مێشك کە شوێنی باوەڕە هەڵبگرێت. ئەو کاتە بەرامبەر بەم جۆرە هەستانە هەست بە دڵنیایی دەکات و، هێدی هێدی باوەڕ بە بڕواییەك دەکات کە بەر لە ئێستە گومانی لێی هەبوو.

بەراوردێك نییە لەنێوان شێوەی بەرجەستەکردنی ئەو بابەتانەی کە باوەڕتان پێی هەیە، لەگەڵ ئەو بابەتانەی کە باوەڕتان پێیان نییە، بۆ نموونە دڵنیای کە ناوت با بڵێین "جان ئیسمیت"ـە تەمەنت ٣٥ ساڵە، لە ئاتلانتا لەدایکبوویت، یان ئەوەی منالانت لە قووڵایی دڵەوە خۆشدەوێ، بیر لە شتێ بکەوە کە بێ ئەملاو ئەولا ڕاستە، هەر ئێستە بیر لە شتێکی دیکە بکەرەوە کە لە ڕاستی ئەو بە گومانی. شتێك، کە پێتان خۆشە ڕاست بێ، بەڵام جارێ باوەڕتان پێی نییە، بۆ نموونەی حەوت باوەڕە (پێچەوانە)کە، بگەڕێوە کە لە بەشی پێنجەم باسمان کردن. (شتێك کە بێگومان دەزانن هەڵەیە هەڵنەبژێرن)، چونکە (ئەگەر باوەڕتان بەهەڵەبوونی شتێك هەبێ ئەوەش بۆ خۆی جۆرێکە لە باوەڕ).

ئێستە دەربارەی ئەو پرۆژانەی کە پێشتر لەسەر بەدیهێنانی ڕۆحیەت هەمان بوو بابەتێك کە باوەڕی تەواوتان پێی هەیە لە بیربگرن و بەرجەستەی بکەن، ئاگاداری چاڵۆنایەتییەکانی بیستن و بینین و بەرکەوتن بن، پاشان بابەتێك لە بیربگرن کە باوەڕی تەواوتان پێی نییە، سەرنج بدەنە جیاوازییەکانی هەردووك گریمانە زەینییەکانی وێنەکان. ئایا هەر دوو وێنەکە لە یەك جێگەی زەیندا جێگیردەبن؟ ئایا وێنەی ئەو بابەتەی، کە باوەڕتان پێی هەیە ڕوونتر، دیارتر، نزیکترو گەورەترە لەوەی دیکە؟ ئایا یەکیان وەستاو ئەوی دیکە بە جووڵە دێتە بەرچاو، ئایا خێرایی جووڵانەوەی یەکیان زیاترە لەوەی دیکەیان؟ هەر دەربارەی پرۆژەکانی ڕابردوو لەسار هەستە لاوەکییەکان، بابەتێك کە بە تەواوی پێی باوەڕ ناکەن بگۆڕن و پڕ ڕەنگتری بکەن و

جێگەکەی بگۆڕن، ئاوازی دەنگەکەی هەر لە لەرینەوە تا بەرزی و نزمی بگۆڕن. چۆنیەتی پێکهاتەکەی کێش و پلەی گەرمی و سەرنج لە جۆری هەستی خۆتان بدەن.

ئەگەر بۆچوونەکە بە ڕاستی بگۆڕن دەربارەی شتێ کە هەستتان بە گومان دەکرد هەست بەدڵنیایی دەکەن. تەنها گرفتی هەندێك کەس لەوەدایە باوەڕ ناکەن کار بەم ئاسانییە بەڕێوەبچێت، ئەوەش لەو بیرو بڕوایانە دێت، کە دەبێ لایان بەرن. هەر لێرەوەیە دەتوانن جیاوازی بخەنە نێوان ئەو بابەتانەی جێگەی تێگەیشتن و ئەوانەش کە هەر سەرئێشەن.

لەوانەیە کاتێك بابەتێك سەرتان گێژدەکات بگەڕێنەوە بۆ بچووك و تاریك و دوورخستنەوەی وێنەکەی لەزەینی خۆتاندا، لە کاتێکدا بابەتەکانی جێگەی تێگەیشتن لە خۆتان دیار و ڕووناك و نزیك دەکەنەوە ئەم بابەتەش وەك ئەو با بەتەی بۆ تێگەیشتن دەشێت وێنەی بکێشن، داخۆ لە هەستی ئێوەدا چ گۆڕانکارییەك بەدیاردەخات؟ هەڵبەتە ڕوونترکردن و نزیك کردنەوەی وێنەکان هەموو کات ئابێتە هۆی بەهێزی کاریگەرییان، لەهەندێك کاتدا بە تەواوی پێچەوانەیە، لە هەندێك کەسدا وێنە نادیارو تاریکەکان زیاتر کاریگەرن. گرنگ ئەوەیە بزانن چ بۆ خۆتان یان بۆ ئەو کەسەی دەتانەوێت هاوکاری بکەن کام لە هەستە لاوەکییەکان کارتێکە ـەە، ئەوسا بڕیاربدەن و لەم ڕێگەیە سوودوەربگرن، گۆڕینی چلۆنایەتییە هەستییە لاوەکییەکان، گۆڕینی ئەو سیستەمە بزوێنەرەبە کە دەستوور دەداتە مێشك تاکو بە ڕێگەیەکی تایبەتی هەست بە ئەزموونەکانی مرۆڤ بکات. مێشك بەرامبەر هەر بزوێنەرێك یان (چلۆنایەتییەکی لاوەکی) کاردانەوە پیشاندەدات، بۆ نموونە هەندێك لە بزوێنەرەکان و نیشانە "عصب"ییەکان کە بە مێشك بگەن هەست بە ئێش و ژان دەکەن. لەوانەیە بزوێنەرەکانی دیکەش لە چەند چرکەیەکدا لەناوببەن، بۆ نموونە، جارێك لە (فۆنیکس ئاریزۆنا–Phoenix Arizona) دەربارەی بابەتی ـ عصب ـ و وتارو وانەم دەگوتەوە، لەگەڵ قسەکردنمدا لەوە تێگەیشتم زۆربەی ئامادەبووان دەماریان گرژ بووە، قسەکانی

پێشووم لەبیردا دووبارەکردنەوە، بەڵام شتێك کە هۆی ناڕەحەتی ئەوان بوو نەمدۆزییەوە، تا سەرەنجام، لە یەك لەوانم پرسی (ئێستە لە چی ناڕەحەتی؟) گووتی: (سەرم ژان دەکات)، پاشان یەکێکیتریان، دواجار لە سەدا شەستی ئامادەبووان سکاڵای سەرئێشەیان کرد.

ئەوان گلەیی ئەوەیان کرد، کە بلاجکتۆری ڕووناك کردنەوەی وێنەگرتنی ڤیدیۆ کاری لە چاوەکانیان کردووە بۆیە سەریان ژان دەکات. هەروەها ئێمە لە هۆڵێك بووین پەنجەرەی نەبوو، دەرگاکانی هەواگۆڕکێی سێ دەمژمێرێك بوو لە کارکەوتبوون، دواجار هەوای هۆڵەکە خەفەو لەبەر هەناسە گران بوو، هەموو ئەوانە حاڵەتی جەستەیی ئامادەبووانی گۆڕی بوو. دەبووایە لەم بارودۆخەدا چی بکەم؟ هەموویانم بۆ هەڵمژینی هەوای تازە ناردبایە دەرەوە؟ هەڵبەتە نا، مێشك تەنها کاتێك هەست بە ژان دەکات کە نیشانەکانی عەسەبی بزوێنەری دەستووری ژان و ئازاری پێبدەن، لەبەرئەوە داوام لە ئامادەبووان کرد چوونیەتیەکانی لاوەکی ژان باس بکەن، هەندێك گوتیان سەرمان قورسەو وەك کوترابێ، هەندێك بە گەورە و ڕووناکی و هەندێك بە بچووکیان باسکرد پاشان داوام لێ کردن چۆنیەتی لاوەکی بگۆڕن.

بەر لەهەر شت، ژان وەك ئەویترهەست بە بیر خۆیان بهێننەوە، وا خەیاڵ بکەن ژان لە دەرەوەی دەروونی ئەوانە، پاشان داوام لێکردن تەماشای وێنەو ڕاەی ئازارو ژانەکە بکەن، لە پێش خۆیان و لە دووری سێ مەتر دابنێن، دوایی گوتم ژان بچووك و دواتر گەورە بکەن. ئەوەندەی گەورە بکەن بە سەقفی ژوورەکە بکەوێت، پاشان بچووکی بکەنەوە، ئەوجار ژان و ئازار بۆ لای ڕۆژ بنێرن و بزانن چۆن دەتوێتەوە، لەناودەچێت، وەکو ڕووناکی ڕۆژ بەرەو زەوی دەگەڕێتەوە، دەبێتە هۆی گەورەبوونی ڕوەکەکان، پرسیاری تەندروستیانم کردووە، لە ماوەی (٥) خولەکدا ژانە سەری لە سەدا ٩٥٪یان نەمابوو، ئەوان بۆچوونە دەروونییەکانیان گۆڕی بوو ئەو بۆچوونانەی کە دەبوونە هۆی ناردنی نیشانەکانی عەصب بۆ مێشك و ئەویش نیشانەی تازەی

وەردەگرت و کاردانەوەی تازەی لەخۆی نیشان دەدا، (٥) خولەك درێژەی کێشا تا ٥ لە سەدی ئەوانەی کە مابوون چاك بن، توانیان گۆڕانکاری زیاتر لە وێناکردنە زەینییەکانی خۆیاندا بەدیبهێنن. تاکو دانەیەکیان کە پێشتر تووشی نەخۆشی (فێکردن) بووبوو ئەویش لە ژانە سەر ڕزگاری بوو.

کاتێك ئەو بەسەرهاتانە بۆ کەسانێك باس دەکەم کەمتر باوەڕدەکەن، کە بکرێت دەردەژانەکان بەم ئاسانی و خێراییە لەناو بچن. لە کاتێکدا ئێوە بە بێئاگایی چەندین جار دووچاری ئەم کارەبوون، لەوانەیە ڕوویدابێ کاتێك تووشی ئازار بوون لەو کاتەدا خۆتان بە کارێك سەرقاڵ کردووە یان ڕووداوێکی سەیر ڕوویداوە سەرنجی هەستەکانتان لە سەر ئازارەکە نەماوەو لە بیرتانکردووە، دەکرێت ژان و ئازار بە ئاسانی لەناوبرێت، ئەگەر کەمێك وریای بۆچوونە دەروونییەکانتان بن بە توانای خۆتان ژانە سەرەکان لەناودەبەن.

لە ڕاستییدا ئەگەر ئەم حاڵەتانە بناسن کە دۆخی تایبەتی لە مێشکدا دروستدەکەن، دەتوانن هەستی خۆتان لە بەرامبەر هەر شتێك بگۆڕن، دەستەیەکی گەورە لەو فلتەرانەمان هەن، کە ئەزموونەکانی مرۆڤ کۆنترۆڵ دەکەن ، کە لەوانەیە بۆچوونە دەروونییەکانی ئێمە بخەنە ژێر کاریگەرییەوە، یان بەڕێوەبردنی خزیان، یان هەتا ئاستی گۆڕینیان ئەم فلتەرانە سیستەمی بەهاکانمان یان ئەو باوەڕانەن، کە لە منداڵییەوە لە ژێر کاریگەری دایك و باوك لە ئێمەدا دروستبوون.

باس و گرنگی بەهاکان بابەتی بەشێکی جیاوازە لەم پەرتووکەدا، سوودەکانی لایەنی ناخود ئاگا لە بەشی شانزەو لە کاتی لێکۆڵینەوە لە چۆنیەتی دروستکردنەوەی چوارچێوەی زەینی باسکراوە. ئەگەر لە بواری گۆڕانکاری پێویستی جەستەییدا، ئازار و نەخۆشی هەڵگری پەیامێکی گرنگ بێت، تا پێویستییەکەی جێبەجێ نەبێت ئەو دەردو ئازارە دەکرێت بگەڕێنەوە، بۆ؟ لەبەرئەوەی هاوکارییەی لەگەڵ ئێوەدا.

ئەوەی تا ئێستە فێری بووی، دەکرێ مایەی حەسانەوەی تۆو ئەوانی تر بێت. ئێستە ڕوو دەکەینە لایەنێکی دیکە، کە لە بونیادنانی ئەزموونی زەینی بە ئەنجامدەگات، هۆیەك کە ئێمە بەهێزو بەتوانا دەکات، تا هەر شێوەیەك لە نموونەگەری بە ئەنجام بگەیەنین. لە بەشی دوایی دەربارەی پێکهاتەی فاکتەرەکانی سەرکەوتن قسە دەکەین.

بەشی ٧

پێکهاتەو ڕێکخستنی هۆکارەکانی سەرکەوتن

پێشتر دەربارەی ئەوە دواین کە چۆن شێوەی کەسانی تر نموونەگەری بکەین، گوتیشمان کەسانی سەرکەوتوو بەردەوام کاری تایبەتی ئەنجامدەدەن، کە لەوانەیە جەستەیی یان زەینی بن، (ئەو کارانەی کە لە زەیندا یان لە دەرەوە ئەنجامی دەدەن)، ئەگەر هەمان ئەو کارانە دووبارە بکەینەوە هەمان ئەنجام یان هی هاوشێوەمان دەستدەکەوێت. بەهەرحالّ هۆکارێکی تر هەیە کە کار لەم پرسە دەکات ئەویش چۆنیەتی ڕێکخستنی کارەکانە، واتا "ڕێکخستنەکان ـ تەرتیبات" ئەنجامەکان بەهێزتر دەکات. لە مابەینی ئەم دوو ڕستەیە:

"سەگ گازی لە جیمی گرت" و "جیمی گازی لە سەگ گرت" چ جیاوازییەك هەیە؟ هەرچەندە هەمان وشە بەکارهاتوون، بەڵام جیاوازییەکە زۆرە، لەبێ تەرتیبی جێگیربوونی وشەکان ئەم جیاوازییەی دروستکردووە، هەروەها ڕێکخستن و ئەزموون و بیرەوەرییەکانی لە مێشکدا بە مانای جیاوازەوە خولقاندووە. لەوانەیە بزوێنەرە

دیارەکان کاریگەری جۆراوجۆر لەسەر مێشك دابنێن، هەرچۆن وشە دیارەکان، مانای جۆراوجۆر دروست دەکەن، بەمەبەستی نموونەگەری دەستکەوتی سەرکەوتووان دەبێ ئەم شتانە بزانین، ڕێکخستنی بۆچوون و بەرجەستەکردنی ڕووداوەکان دەبێتە هۆی ئەوەی کە ڕووداوەکان بەشێوەیەکی تایبەتی لە مێشکدا ڕابگیرێن. ئەوە لە کاری کۆمپیوتەر دەچێت. ئەگەر ئەم فرمانانەی دەدرێنە کۆمپیوتەر ڕێکخراو بن ئەوە ئەویش بە سوود وەرگرتن لە تواناکانی ئەنجامی دروست بەدەستەوە دەدات، ئەگەر بە ناڕێك و پێکی کارو فرمانی پێ بکرێت ئەنجامی نادروست بە دەستەوە دەدات.

لێرە بەدواوە پەیڤی (ستراتیژی—Strategy) بۆ باس کردنی سەرجەم ئەو هۆکارانە، واتا شێوازو جۆرەکانی بۆچوونی دەروونی و چۆنیەتییەکانی (هەست)ی پێویست و ڕێکخستنی هاوشێوەی ئەمانە بەکاردەبەین.

ستراتیژی واتا پێکهاتەی ئەو هۆکارانەی ناومان بردن، بەرنامەیەکە ئامانج دارەو دەمانگەیەنێتە ئامانجی دیاری کراو.

ئێمەمانان بۆ عەشق، خۆشەویستی، هۆکار، یا بۆ هەر شتگەلێکی تر لە ژیانماندا خاوەن ستراتیژیەتێکی دیاری کراوین. بۆ نموونە ئەگەر زانیمان ستراتیژیەتمان دەربارەی عەشق چییە، هەر کاتێك بمانەوێت دەتوانین لەو ستراتیژیەتە بەتێوەیەکی بڕیار لەسەر دراو سوود وەرگرین. ئەگەر زانیمان بۆ بیرکردنەوە چ هەنگاوو تەرتیباتێك پێویست دەکات. هەرکاتێك تووشی بێ بڕوایی بووین دەتوانین دەست بەبێ خۆمان بکەین بە کەسێکی خاوەن بڕواو توانا. دەبێ بزانین کام یەك لە کلیلەکانی کۆمپیوتەری دەروونمان پەنجە لێ بدەین، تا بە ئەنجام بگەین. دەکرێت کاری دروستکردنی شیرینی و بەش و شێوەی کەڵك وەرگرتن لە ستراتیژییەت بە یەکتر بچوێنین. گریمان یەکێك هەیە باشترین کێکی چوکلێتی دونیا دروست دەکات، ئێوەش دەتوانن هەمان شت بەرهەم بهێنن؟ هەڵبەتە ئەگەر فرمانی وردەکارییەکانتان لەدەست دابێ ئێوەش دەتوانن، ئەم فرمانی کارەش، هەمان ستراتیژییەتی بەکار هاتووە، واتا بەرنامەو

نەخشەیەك بۆ ئەوەی بزانین لە چ پرۆگرام و ڕێو شوێنێ و لە چ سەرچاوەیەك سوود وەربگرین، ئەگەر وای وەربگرین کە هەموومان خاوەنی سیستەمی مێشك ئ عەسەبی وەك یەکین، دەبێ واشی دابنێین کە هەموومان وەکو یەك سەرچاوەی تواناکانمان لەبەردەست دایە. ئەم ستراتیژییەتەی ئێمە واتا "شێوەی سوود وەرگرتن لەم سەرچاوەو توانایانە" کە دەبێتە هۆی ئەوەی بە ئەنجامی جۆراو جۆر بگەین. لە بازرگانیشدا بەکاردێت، لەوانەیە سەرچاوەو توانای باش لە بەردەستی کۆمپانیای ئێمەدا بێت، بەلام کۆمپانیایەك کە بتوانێ بە ستراتیژییەتی خۆی باشترین سوودیان لێ وەربگرێت، بازاڕ دەخاتە ژێر سایەی کۆنترۆڵی خۆی.

بۆ دروستکردنی کێك، بە چۆنیەتییەکی یەکسان بەکاری وەستایەکی دروست کردنی شیرینی پێویستمان بە چی هەیە؟ بە لە دەست دابوونی دەستوری کاری پێویست، وردەکارییەکانی چۆنیەتی کاری ئەو ئەگەر وردەکارییەکانی یەك بە یەك جێبەجێ بکەین، بەهەمان ئەنجام دەگەین، هەتا ئەگەر بە درێژایی ژیانمان کێکێکی وامان دروست نەکردبێ. لەوانەیە ئەو وەستایە بەپێی ئەزموونی چەند ساڵەی کە تیایدا هەڵەو کەموو کوڕی دەرس لێ وەرگیراو هەیە، بەم ئاستەی ئەمڕۆ گەیشتبێ، ئێوە دەتوانن لە ڕێگەی نموونەگەرییەوە وا بکەن ساڵەکان بەخەسار نەدەن.

بۆ سەرکەوتنی ئابووری بەدیهێنان و ڕاگرتنی تەندروستی جەستە، هەستی شاد مانی و ڕاکێشانی سەرنجی کەسانی دیکە، ستراتیژیەتێکی تایبەتی پێویستە. ئەگەر کەسانێك هەن باری ئابووری چاك و پەیوەندییەکی گونجاویان هەیە، پێویستە تەنها ئیستراتیژیەتی ئەوانە بدۆزنەوەو بە بەخەسارنەدانی کات و وزە هەمان ئەنجام بەدەست بهێنن. ئەوە هێزی نموونەگەرییە وادەکات، پێویست نەکات بۆ ئەنجامی هەر کارێك ساڵانێك خۆمان ماندوو بکەین، بۆ هەر دەستوورێکی کار چەندین خاڵ هەیە کە دەکرێت هەڵوەستەیان لەسەر بکەین کە بۆ هەنگاوی کاریگەر گرنگن. یەکەمیان کەرەستەی پێویستە، بۆ دروستکردنی ئەزموونەکانی مرۆڤ، کەرەستەی پێویست پێنج

هەستەکانی مرۆڤ خۆیانن، بینین، بیستن، بۆنکردن، تامکردن و بەرکەوتن، لەگەڵ ڕادەی پێویستی هەر کەرەستەیەك، ئامادەکردنی ئەزموونەکانیش بە تەنها بە خوودی کەرەستەکانەوە پەیوەست نییە، بەڵکو پەیوەستە بە ڕادەی پێویستی هەر کەرەستەیەك لە ستراتیژییەتی ئێمەماناندا، چۆنیەتییەکانی هەستی لاوەکی ڕێنمایی ڕادەی پێویستی کایە دەکەن، پێمان دەڵێن چ ڕادەیەك لە هەر یەکیان پێویستە. بۆ نموونە ئەزموونەکانی ئێمە چەندە تاریك یان ڕوون، دوور یان نزیك، دەنگدار یان هەر جۆرێك لە ڕەوشیان هەبێ. دەستووری کار تەنها گرنگی هەردووك بابەت نییە، ئەگەر تەنها دروستکردنی کێکی باش پێویست بێ ئێمەش تەنها بزانین کەرەستەو ئەندازەمان چەندە پێویستە، ناتوانین دروستی بکەین، بەڵکو دەبێ تەرتیبی دروستکردنیش بزانین، واتا بزانین چ کاتێك و چۆن و بە چ کار و ڕێگەیەك ئەنجامی بدەین. ئەگەر ئەو کارە بکەن کە وەستای شیرینی لە کۆتایی کارەکەی ئەنجامی دەدات و ئێوە لەسەرەتاوە بیکەن چی ڕوو دەدات؟ ئایا کێکێکی بەهەمان چلۆنایەتیمان دەست دەکەوێت؟ بە گوومانم، بەڵکو دەبێ بە هەمان کەرەستەو بەهەمان ڕادەو ئاوا بەدوای یەکدا بە تەرتیب بەکاریان بهێنین.

گوتمان هەر شتێك، هۆکارەکان، کرین، شەیدایی و عەشق، خاوەنی جۆرێك لە ستراتیژیەتن. بزوێنەرە تایبەتییەکان، یەك بە دوای یەکدا ئەنجامە دیاری کراوەکان بەدی دەهێنن. ستراتیژییەکان وەك ژمارەی نهێنی کردنەوەی قوفڵی سەرچاوەو هێزەکانی مێشك وان. هەتا ئەگەر ژمارەکانیش بزانین، بەڵام تەرتیبی یەك لە دوای یەکیان نەزانین توانای کردنەوەی دەرگاکانمان نابێ. بەکارهێنانی ژمارەکان یەك بە دوای یەکدا سەرجەم قوفڵەکان دەکاتەوە. بۆیە پێویستمان بە دۆزینەوەی تەرتیبی بەکارهێنانی ئەو ژمارانە هەیە کە قوفڵی توانای زەینی ئێمەو کەسانی دەوروبەرمان دەکاتەوە.

کەرەستەی دروستکردنی ئەم باڵەخانەیە هەستەکانی ئێمەن، ئێمەو نیشانەکانی چوونە ناو دوو هەستەوە لە دوو ئاستدا دەست و پەنجە نەرم دەکەین. ەکیان لە ئاستی دەرەوەو ئەوی دیکە لە ئاستی ناوەوە. شێوەی جێگیر بوونی نەخشەو ئازموونە دەرەکیان و، یان شێوەی بەرجەستە کردنی دەروونی واتا پێکهاتە. بۆ نموونە، دەکرێت دوو جۆر ئەزموونی بینینت هەبێ یەکیان دیتنی شتەکانی دنیای دەرەوە، وەك هەر ئێستە کە پەرتووك دەخوێنییەوە پیتە ڕەشەکانی لەسەر لاپەڕەی سپی بەرچاو دەکەون، واتا سەرگەرمی ئەزموونێکی بینینی دەرەکین. دووەم ئەزموونی بینینی دەروونییە. لە ڕاهێنانەکانی بەشی پێشوودا بەشێك لە یادەوەرییەکان و بۆچوونەکانمان لە زەیندا بەرجەستە کرد، خۆ لەو کاتە لە هەمان شوێن نەبووین. گریمان کەناری دەریا یان ئاسمانی هەوری یان بیرەوەرییە خۆش و ناخۆشەکانمان وەبیردێنەوە، ئەوانە ڕاستی دەرەکیان نەبوو بەڵام بەشێوەی دەروونیمان ئەزموون کردن.

چۆنیەتییەکانی دیکەی هەستیش هەر بە هەمان شێوەن، لەوانەیە لە بەنجەرەی ژوورەکەتانەوە دەنگی شەمەندەفەر ببیستن. ئەوە ئەزموونی بیستنی دەرەکییە، لەوانەیە هەست بە پێکهاتەی قوماشی ئەو شتە بکەن کە لەسەری دانیشتوون، ئەوەش ئەزموونی هەستی بەرکەوتنی دەرەکییە. یان لەوانەیە بەخۆش یان ناخۆش هەستێکی قوڵتان هەبێ بۆ بەریەك کەوتنی دوو شت، ئەوە هەستی بەریەك کەوتنی دەروونییە. بۆ کۆکردنەوەی هەر فرمانێکی کار شێوازی گووتنەوەمان پێویستە. بۆ نموونە "ئەو وشانەی لەسەر کاغەز دەنووسرێن یان لەسەر کاسێتی دەنگ پڕ دەکرێنەوە" مێشکیش بۆ هەڵگرتن و ڕاگرتنی ستراتیژییەکان خاوەنی سیستەمی ڕاگرتنی تایبەتییە. بۆ تێگەیشتن و نیشاندانی شێوە بۆچوون و تێگەیشتنی مێشك دەکرێت لە ڕەمزی کورتکراوەکان سوود وەربگرین.

بۆ نموونە "و" واتا وێنە "د" واتا دەنگ "ب" واتا بەرکەوتن "ن" دەروون "دە" واتا دەرەکی بەم تەرتیبە دەتوانین ئەوەی لە جیهانی دەرەوە دەیبینین "وێنەی دەرەکی" بەشێوەی (ود) و کاتێك شتێك بەرجەستە دەکەوێتە (هەستی بەریەك کەوتنی دەروونی) بەشێوەی (ب د) نیشان بدەین.

لە بەشی داهاتوو چۆنیەتی دۆزینەوەی حاڵەتی تایبەتی ستراتیژیەتی هەر مرۆڤێك ڕوون دەکەمەوە.

ئێستەش بەدوای ئەوەوەم، کە ڕوونی بکەمەوە شێوەی کاریگەرو گرنگی ستراتیژیەتەکە لە چی دایە، گوتمان بۆ هەر کارێك پێشەنگی زەینی تایبەتمان هەیە کە بە ستراتیژییەتی ناو دەبەین، ژمارەیان کەمە ئەوانەی تێدەگەن چۆن لەم ستراتیژییەتانە سوود وەربگرن.

ئەوەیە کە بە وریایی لە هۆکارە بزوێنەرە جۆر بەجۆرەکانی خۆ بەخۆ دووچاری حاڵەتی رۆحی جۆراو جۆر دەبین یان لە هەندێك حاڵەتی رۆحی دیاری کراوەوە دەردەچین بۆ بەدیهاتنی حاڵەتێکی رۆحی تایبەتی لەخۆمانداو، پەی بردن بە گریمانە ستراتیژییەکانی کەسانی دیکە، تاکو کاردانەوەکەشیان بزانین.

بۆ نموونە، بۆ کڕینی هەر شتێك پێویست بە هەندێك بۆچوونی دەروونی و دەرەکی هەیە. لەوانەشە ئەم کارانە بە شێوەی ناخوود ئاگا ئەنجا بدرێن. بەلام هەمان تەرتیباتی زەینی کە ئێوە بۆ کڕینی ئۆتۆمبیل ڕادەکێشێ. لەوانەیە سەرنجتان بۆ کڕینی خانوویەکی تایبەتیش ڕابکێشێ. جووڵێنەرە تایبەتییەکان ئەگەر بە تەرتیب ڕێك بخرێن لە حاڵەتێکتاندا دادەنێن کە حەزو ئارەزووتان بچێتە سەر شتێکی دیاری کراو. بۆ بەدیهێنانی هەر حاڵەت یان دەستگیر کردنی ئەنجامێکی دیاری کراو، تەرتیبی یەك لەدوای یەکی زەینی تایبەتی دەوێت.

یەك لە ڕێگە کاریگەرەکانی دروست کردنی خۆشەویستی، لەگەڵ کەسانی دیکەدا، لەوەدایە: بتوانین هەندێك زانیاری بخەینە ناو پێکهاتەی زەینی کەسەکە. لە کاتێکدا

ئەم کارە بە ڕاست و دروستی ئەنجام بدرێت، دەتوانین لە هەر کاتێك کاردانەوەی پەسند لە کەسی بەرامبەردا بەدی بهێنن. توانای پەیوەندییەکانتان بە شێوەیەك بەرز دەبێتەوە کە کەسانی دیکە ناتوانن لە بەرامبەردا دیواری بەرگری دروست بکەن. هەر مەبەستێك خاوەنی جۆرێك لە ستراتیژییەتە. بۆ وەڵامدانەوەی کەسانی تر، ئۆ کرین و فرۆشتنی کەل و پەل بە کەسانی دیکە، بۆ دروست کردنی هۆکارەکانی کار، ڕاکێشانی خۆشەویستی، فێرکردن، وەرزش و نموونەکانی هاوشێوە، دەکرێت لەستراتیژییەتی ناوبراو کەڵك وەرگری. هەروەها بۆ پەیدا کردنی حاڵەتی پەرێشانی یان شادمانی، دەکرێت ئەزموونەکانی جیهانی دەرەکی بە تەرتیبێکی تایبەتی لەبیردا بەرجەستە بکەین. بەڕێوەبەری زیرەك و کاریگەر خاوەنی ستراتیژییە، هەروەها دروست کردن و بەدیهێنانیش ستراتیژییەتی دیاری کراوی هەیە. زانینی هەر ستراتیژییەتێکی دیاری کراو دروستە بۆ پەیدا کردنی جۆرێك لە حاڵەتی دیاری کراو لە خۆماندا، ئەگەر بزانین ستراتیژییەتی ئەوانی بەرامبەر چییە، دەتوانین حاڵەتێ کە دەمانەوێت تیایاندا دروست بکەین.

بۆیە یەك لە دوای یەکی ڕێکخستنەکان کە بە ئەنجامی خوازراومان دەگەیەنێ پێویستی بە فێربوونمانە، گەر بتوانین بەو پێیە بچین و بڕیار بدەین، هەنگاوی پێویست و پتەو بهاوێژین، جیا لە پێویستییە ماددییەکانی ژیان وەکو (ئاو، خواردن) گرنگترین شتێك کە پێویستمان پێیەتی ڕۆحییە. بۆ ئاسینی ڕۆحییەتی گونجاو تەرتیبات و ڕێکخستنی دیاری کراو و ستراتیژییەتی ڕاست و دروست پێویستە.

یەك لە ئەزموونە سەرکەوتووەکانم لە بواری نموونەگەراییەوە لە سوپای ئەمریکادا بوو. بە یەکێك لە ژەنراڵەکانی سوپا ناسێنرام لەگەڵیدا دەربارەی (باشترین شێوەی ئەنجامی کار) و (بەرنامەرێژی عەسەبی - وتار)ی قسەم کرد، پێم گوت: دەتوانم کاتی فێرکردنی بەرنامەکانتان بۆ نیو ئەوەندەی کاتەکانی ڕابردووتان دابەزێنم، هەڵبەتە بڕیارێکی گەورە بوو، سەرنجی ژەنەراڵم ڕاکێشا، لێ باوەڕی بە

بابەتەکە نەکرد، داوای لێ کردم ڕاهێنان لەسەر (بەنارمەرێژی عصب - وتاری) بکەم دوای تەواو کردنی خولی ناوبراو سوپا لەگەڵمدا گەیشتە ڕێك کەوتنێك کە کار لە سەر بەرنامەکانی نموونەگەرایی بکەم، هاوکات لەگەڵ نموونەگەریدا چەند کەسێك ڕابهێنم، بەپێی بەندی ڕێککەوتنەکە کاتێك پارەی کارەکەم دەدرایێ، کە توانیم ئەو بڕیارانەی دابووم بەجێیان بگەینم.

یەکەم بەرنامەم کە درایێ خولێکی ڕاهێنانی نیشانە گرتنی چوار ڕۆژە بوو بە دەمانچەی "کالیبری ٤٥٠" بۆ سەربازانی تازە هاتوو بۆ ناو ڕیزی سوپا، لە ڕابردوودا و لە هەمان ئەم خولانەدا ئاستی ناوەندی دەرچوون ٧٠٪ سەربازەکان بوو، ژەنەرال گوتبووی ڕێژەی ٧٠٪ ڕێژەیەکە پەسندو باشە لەو کاتەدا لەو سەرهێشەیە تێگەیشتم کە خۆم تێوەگلاندووە، پێش ئەوە چ جاران لە ژیانمدا تەقەم نەکردبوو، سەرەتا بڕیار درا کە جان گرینەدەر لەم پرۆگرامەدا لەگەڵمدا هاوکار بێت، چونکە لە ڕابردوودا ئەزموونی تەقەکردنی هەبوو، بەخۆم گوت کە توانای ئەنجامی ئەم کارەمان دەبێت، بەڵام بە چەند ڕێگەیەك کە زیاتر پەیوەست بوو بە بەرنامە دانانەوە. جۆن لە ناکاو ڕێککەوتنەکەی تێکدا، بێگومان دەزانن چ زەبرێکی گورجك بڕ لە ڕۆحیەتم درا!! لەوەش تێگەیشتم کەسانێك نارەحەتن لەوەی لەوانەیە پارەیەکی زۆرم دەست بکەوێت و بە مەبەستی خراپکردنی کارەکەش ئیش دەکەن، لە پۆلەکانی وانە گوتنەوەدا کاری تێکدەرانە دەکەن تاکو بە قسەی خۆیان دەرسێکی باشم پێ بدەن، لەبەرئەوەی لە تەقەکردنم نەدەزانی وەرەقەی بردنەوەی (جان گرینەدەر)م لەدەست چرووبوو بۆیە دەمزانی کەسانێك هەوڵی شکستم دەدەن، چۆن توانیم کارەکە ئەنجام بدەم؟ پێش هەر شت وێنەی شکست کە لە زەینمدا دروست بوو بوو بچووك و پووچ و دوورم هێنایەوە بەر بیر، لە هەمان کاتدا بۆچوونی نوێم لە تواناکانم لە زەینمدا بەرجەستە کردن، سیستەمی بیرو ڕاکانی خۆم گۆڕین لە جیاتی ئەوەی بێم بە خۆم بڵێم "کارێك کە داوایان لێ کردوویت ئەنجامی بدەیت باشترین مامۆستایانی سوپا ئەمریکا لە

توانایاندا نەبووە ئەنجامی بدەن تۆ چۆن دەتوانی ئەنجامی بدەیت؟" بەخۆم گوت" مامۆستایانی فێرکردنی تەقەکردن لە کاتی خۆیاندا باشترین کەسانن، بەڵام هیچی وا لە کاریگەری بۆچوونی دەروونی و کردارو شێوازی نموونەگەری نازانن، لە ستراتیژییەتی باشترین گولەهاوێژان نازانن" دوای ئەوەی بەم ڕێوشوێنە ڕۆحیەتی خۆم بەهێز کرد، ژەنەراڵم ئاگادار کردەوە کە من لەگەڵ باشترین گولە هاوێژان بناسێنێ هەتا بە وردی دەست بکەم بەکارەکانی بیر و جەستەی پێویست بۆ هاویشتنی گولەو نموونەگەری کردنی پرۆسەکە.

پاش ئەوەی کە "جیاوازییەك جیاوازی بەدی دەهێنێ"م دۆزیەوە، ترانیم فێری سەربازەکانی بکەم و لە ماوەیەکی کەمتر بە ئەنجامێکی باشتر بگەم.

بە یارمەتی تیپی نموونەگەری کە پێکم هێنابوو، بیرو ڕاکانی باشترین نیشانەگرانی جیهانم دۆزیەوە، بەراوردم کردن لەگەڵ بیرو ڕای ئەو سەربازانەی کە نەیاندەتوانی تەقە بکەن، نەیاندەتوانی بە باشی گولە بهاوێژن، پاشان ڕێکخستنی زەینی و ستراتیژی چاکترین گولە هاوێژانم دۆزیەوە و کردمە سەرمەشقی کارەکانم بۆ وانە گوتنەوەم بەو کەسە سەرەتاییانەی لەبەر دەستم بوون.

ئەم تەرتیباتە زەینییە ستراتیژییە بە دەست هێنانی سەدان و بگرە هەزاران جار گولە هاوێشتن و گۆڕانکارییە وردەکانی هاوشێوەی بەدواوە بوو، لەو کاتەی سەرکەرمی هاوشێوەکردنی جەستەیی و فسیۆلۆژی ئەوان بووم. دوای ئەوەی لە باشترین ستراتیژی گولە هاوێشتن تێگەیشتم، خولێکی گولە هاویشتنی یەك ڕۆژو نیوەم کردەوە لە ئەزموونی کۆتاییدا ئەنجامەکە دەرچوونی سەد لە سەدی سەرکەوتنی سەربازان بوو، ژمارەی قوتابییانی نایاب سێ ئەوەندەی دەرچووی قوتابیانی خولە چوار ڕۆژییەکان بوو. ئێمە فێری سەرەتاییەکانی چۆنایەتی گولە هاویشتنی هاوشێوەی لێزانان بووین. پەیامێك دیاری کرا تاکو بیدەنە سیستەمی (عەسەبی) خۆیان و لە ئەنجامدا بە نیوەی کاتی جاران فێر ببن، پاش ئەوەی باشترین لێزانانی تایبەتی

گولەهاوێژانی ولات، واتا ئەوەندەی بۆ نموونە چیەتیم هەڵبژاردبوون لەسەر ئەوەم ڕاهێنان ستراتیژیەتی خۆیان باشتر بکەن، ئەنجام ئەوە بوو کە یەك لە ئاوان توانی ئەنجامی باشترین تۆماری گولە هاویشتنی شەش مانگەی پێش خۆی بشکێنێ و یەکی دیکەیان گولەی لەناوەڕاستی ئامانج دا، جۆرێك لە ئەنجامیان بەدەست هێنا کە هاوشێوەی بەبیردانەدەهات، فێرکەرەکەیان ئەوان ڕێزێکی زۆری لە ئەوان گرت، ژەنرالێ لە وتارەکەیدا گوتی: پاش جەنگی یەکەمی جیهان ئەوە یەکەمین و بارچاوترین پێشکەوتنە لە هونەری گولە هاویشتن و نیشانەشکێنی بەدەست دەهێنین.

ئەنجامێك کە دەتوانێ بۆ ئێوە جێگەی گرنگی بێت، لێرەدایە، بەر لەوەی دەربارەی کارێك بزانن زانیارییەکەتان هیچ یان زۆر کەمەو لە دۆخێکدان ئەنجام دانی کارێك بە دوور دێتە بەرچاو، ئەگەر پێشرەوێکی باشتان لە بەردەستدا بێت، دەتوانن بە وردی لەم کەسێتییە نموونەییە تێبگەن و ئێوەش هەمان کار ئەنجام بدەن، و لە ماوەیەکی کەمتر لەوەی کە بیری لێ دەکەنەوە بە هەمان ئەنجام بگەن. یەك لە سادەترین ستراتیژییەکان لەلایەن وەرزشکارانەوە نموونەگەری کراوە، ئەگەر بتانەوێت "ئاسکی بازی" کەسێکی لێزانە بە نموونە وەربگرن، سەرەتا بە وردی جووڵانەوەو شێوازەکانی بخەنە بەر دیقەت، (وێنەی دەرەکی) لە کاتی تەماشاکردن هەوڵ بدەن جەستەی خۆتان وەك ئەو بجووڵێننەوە، (هەستی بەر یەك کەوتنی دەرەکی) تا ئەوەی ببێتە هی ئێوە (بەریەك کەوتنی دەروونی) ئەگەر تا ئێستە تەماشای "ئاسکی باز"تان کردبێ لەوانەیە خۆ بەخۆ ئەم کارەتان کردبێ، بۆ نموونە لە لۆفەکان بەلایەکدا خۆتان چەماندبێتەوە، وەك ئەوەی خۆتان خەریکی یارییەکە کردبێ. کارێکی تر ئەوەیە لە زەینی خۆتاندا وێنەیەك لە جووڵانەوەی "ئاسکی بازێك"ی لێزان وەبەرچاو بگرن (وێنەی دەروونی) دەبێ ئەم وێنەیە بە شێوەی (ئەویتر هەست) بێت وەکو ئەوەی با بڵێین فیلمێك کە لەبەر ئێوە گیراوە لە کاتی یارییەکە تەماشای دەکەنەوە، پاشان بە شێوەی خوود هەست بچنە ناو وێنەکە و هەوڵبدەن جووڵانەوەکانی ئەو ئاسکی بازە

لێزانـە دووبـارە بکەنـەوە، (هەسـتی بەریـەك کـەوتنی دەروونـی) بـەردەوام ئـەم کـارە دووبارە بکەنەوە، تاکو ئەنجامەکەی لـە زەیـنی ئێـوەدا ئاسـان دەبێـت، بـەم تەرتیبـە ستراتیژی عەسـەبی تایبـەتی ئێـوە بـەدی دێـت کـە لـە ئـەنجامی جووڵانـەوەکان تـا ئاستێکی باش کارتان بۆ مەیسەر دەبێت. پاشـان ئـەم کـارە لـە دنیـای ڕاسـتەقینەدا ئـەنجام بـدەن، (هەسـتی بەرکـەوتنی دەرەکـی) ئەگـەر پرۆگـرام و تـەرتیباتی ئـەم ستراتیژییەتە بە نیشانە کورت کراوەکان پیشان بدەین بەم شێوەیە دەبێت:

"وده" واتـا وێنـەی دەرەکـی "بـده" بەریـەك کـەوتنی دەرەکـی "بـن" بەریـەك کەوتنی دەرونی "ود" وێنەی دەروونی"بد، بەریەك کـەوتنی دەروونـی "بـد" بەریـەك کەوتنی دەرەکی. ئەوە شێوەی نموونەچییەتی سـەدان کـاری کەسـانی تـرە، لـەوەش ئاگادار بن کە گەیـشتن بـە ئـەنجام بـە ڕێگـەی جـۆراو جـۆر دەبـێ، کـە وەك پێویسـت دروست و نادروست نین، لە پەیوەند بەخواستەکانتان هەندێك ڕێگە کاریگەرو هەندێکی دیکە ناکاریگەردەبن.

چەندە دەربـارەی شـێوەی کارەکـانی کەسـێکی تـر زانیـاری وردتـان مـەبێت بـە ئـەنجامی ورد تـرو دەقیـق تـر دەگـەن، کـاری زۆر زۆر بـاش ئەوەیـە بتـوانن ئەزموونـە دەروونییـەکان، بـاوەڕو تەرتیباتـەکان، هۆکارەکـانی کەسـانی دیکـەش بـە نموونـە وەربگرن، ئێوە بە تەماشاکردن دەتوانن زۆر لە جووڵانەوەکانی کەسـانی دیکـە نموونـە سازی بکەن، بەڵام ئامادەیی جەستەبیش هۆکارێکی ترە کە حاڵەتی ڕۆحی و ئـەنجامی پەسـەند بـۆ ئێمـە دەسـتەبەر دەکـات (ئـەم بابەتـە لـە بەشـی ٩دا بـاس دەکرێـت) لـە فێربـوون و فێرکردنـدا ناسـین و زانـینی سـتراتیژیەت و تـەرتیباتی زەیـنی گرنگـی زۆر زۆریان هەیە، بۆ هەندێك لە منداڵان کە توانای فێریوونیـان نییـە. بـەرای مـن دوو هـۆی سـەرەکی تێـدا هەیـە، کـە ئێمـە سـتراتیژییەتی وانـە گووتنـەوەی ڕاسـت و دروسـتی بابەتـەکان نـازانین. دووەم ئەوەیـە کـە زۆربـەی مامۆسـتایان شـێوازەکانی فێریـوونی قوتابیـان دەسـتنیـشان و جیـاواز ناکەنـەوە، ئـەوەش بـزانن هـەر کەسـێك خـاوەنی

ستراتیژییەتی تایبەتییە، ئەگەر ئێوە ستراتیژییەتی چۆنیەتی فێربوونی کەسانی تر نەزانن دەربارەی فێرکردنیان دووچاری گرفتی زۆر گەورەی وانەگوتنەوە دەبنەوە.

بۆ نموونە هەندێك کەس لە نەدیدەنووسینەوەی وشەکان لاوازن، ئایا هۆیەکەی کەم توانایی کەسەکانە لەم وانەیەدا؟ نەخێر، فێربوونی نەدیدەنووسیتی وشەکان زیاتر شێوەی ڕێکخستنی "بیرەکان"ـە واتا ڕێك و پێك خستنیانە، ئەرشیف کردن و جارێکی تر دۆزینەوەیانە واتا هی وشەکان. ئەوەی کە دەیبینن یان دەیبیستن، یان وەکو بەر یەك کەوتن هەستی پێ دەکەن، زەین ئەوانە لە مێشکدا لەنگەرپێ دەگرێت و ئەرشیف دەکرێت، لێکۆڵینەوە جۆر بە جۆرەکانی دەروونناسی ئەوەیان نیشان داوە کە مرۆڤەکان لە کاتی خەوی مگناتیسیدا هەندێك بابەتیان بە بیر دەهێنرێتەوە، کە لە حاڵەتی ئاساییدا توانای بە بیر هێنانەوەی ئەم شتانەیان نییە، ئەگەر ڕێنوسی وشەکان لەیاد بکەین. کێشە لە چۆنیەتی بەرجەستەکردنی وشەکانە، باشترین ستراتیژی بۆ لەبەرگرتنەوەی وشەکان چییە؟ بێگومان بەشێوەی بەریەك کەوتن بە زەین ناسپێردرێن، چونکە وشەکان دەست لێنادرێن و زیر نین بۆیە بەهەستی دەرککردن ئەرشیف ناکرێن. وشەکان یادداشتی دەنگیش نین، زۆر لە وشەکان ئەسڵەن بەو شێوەیەی دەگوترێن ناشنووسرێنەوە. بۆیە دەبێ وشەکان بە شێوەی وێنەی دەرەکی لە پیتەکان، بە تەرتیبێکی تایبەتی لە زەیندا ئەرشیف بکرێن. ڕێگەی فێربوونی ڕێنوسی وشەکانی ئەوەیە کە ئەوان بە شێوەی وێنەکان ببینن، بە شێوازێك بە زەینی بسپێرێن کە لە کاتی پێویست بتوانین بە ئاسانی دەستمان پێیان ڕابگاتەوە.

بەردەوام دووبارە کردنەوەی وشەکان ڕێگەی فێربوونیان نییە، بەڵکو دەبێ ئەوان بەشێوەی وێنە هەڵگرین، لە بەشی دواتر ئەو شێوازانەی کە کەسێتی جیاواز بۆ فێربوون بەکاری دەهێنن باس دەکەین، ئێستە ئەوەندە دەڵێم کە لەسەر بنەمای لێکۆڵینەوەکانی (بندلر گرینده‌ر) زۆربەی مرۆڤەکان لەلای سەرەوەو لای چەپی لاپەڕەی زەیندا بابەتەکان باشتر بەدەست دەخەن، بۆیە بۆ باشتر لەیادمان و دەست

بێ ڕاگەیشتن، باشترە مرۆڤەکان بەشێوەی وێنەیەکی ڕوون لەلای چەپ و سەرەوەی لاپەڕەی زەیندا بەرجەستەیان بکەن.

بابەتێکی تر کە پێویستە هەڵوەستەی لەسەر بکەین، بابەتی پارچە پارچەکردنی وشەکانە، بەشێوەیەك هەرچەندە کۆمەڵەکانی زانیاری کە بە زەینی ،،هەسپێرێن گەورەترین، فێریوونیان زەحمەت ترە. کەسانێك کە بە خێرایی فێری بابەتەکان دەبن. سەرەتا ئەوانە لە زەیندا لێکدەدەنەوە، پاشان دەیدەنە بەر بیرو ڕاو لە کاتی بە بیر هێنانەوە جارێکی تر ڕاڤەیان دەکەنەوە، (بۆ نموونە ژمارەی تەلەفۆنی شەش ژمارەیی بە شێوەی سێ ژمارەی دوو ژمارەیی یان دوو ژمارەی سێ ژمارەیی لەبەردەکەن - وەرگێڕی کوردی) دەربارەی ڕێنوسی وشەکانیش دەکرێت بەم شێوەیە سوودیان لێ وەربگرین. گریمان وشەی (شوێنی لەدایکبوون) بەشێوەی (شوێنی - لەدایك - بوون) فێر ببی بۆ ئاسان کردنی ڕێنوسی ئەم وشەیە، سەرەتا وشەی (شوێنی) لەلای چەپ و سەرەوەی لاپەڕەی کاغەزێك بنووسن، چەند چرکەیەك تەماشای بکەن، دوایی چاوتان بنوقێنن و ئەم لاپەڕەو وشەیە لە بیرتاندا بەرجەستە بکەن، دواتر چاوتان بکەنەوەو تەماشای لاپەڕەکە بکەن، ئەم کارە چەندین جار دووبارە بکەنەوە، پاشان دەربارەی (لەدایك) و (بوون) هەر ئەم کارە بۆ چەندین جار دووبارە بکەنەوە تا دڵنیا بن، کە ڕێنوسی وشەکان بە دروستی فێر بوون و وێنەیەکی ڕوونتان لە وشەکانی شوێنی لەدایك بوون لە بیردا هەڵگیراوە، ئەگەر ئەم کارە بە وردی ئەنجام بدەن و وێنەیەکی ڕوونی وشەکانتان هەبێ، دەبینن نەك ڕێنوسی وشەکانیش فێر بوون بەڵکو دەتوانن پیتە پێکهێنەرەکانی وشەکانیش لە پێچەوانەدا بخوێننەوە. بۆ نموونە ئەم شێوازە تاقی بکەنەوە، وشەیەکی زەحمەت و درێژ تاقی بکەنەوە، پارچە پارچەی بکەن و بیدەنە بەر بیرتان، پاشان لە ڕاست بۆ چەپ و لە چەپ بۆ ڕاست ببخوێننەوە بەم شێوەیە ڕێنوسی وشەکانی زمانی دایك یان زمانە بێگانەکان فێر ببن، لە کاتێکدا ئەگەر کارەکە هێندە بە زەحمەت ببینن و نووسینی ناوی خۆشتان لەلا گران بێت.

لایەنێکی تری بابەتەکە دۆزینەوەی ستراتیژیەتی فێر بوونی کەسانی دیکەیە، وەك گوتبوومان هەرکەسە خاوەنی پێکهاتەی عەسەبی تایبەتی خۆیەتی ، بەشێکی بەرچاو لە زەینی خۆی بەکاردەهێنێ، لە فێرکردندا کەمتر گوێ دەدرێتە توانا جۆراو جۆرەکان، وای دادەنێین هەموویان وەك یەك فێر دەبن. لێرەدا نموونەیەکتان بۆ باس دەکەم، پێش ماوەیەك پیاوێکی لاو هاتە لا، شەش لاپەڕە و نیوی راپۆرتی پزیشکی پێ بوو. کە دەریدەخست توانای فێر بوونی وشەکانی نییەو لە کاتی خوێندنی قوتابخانەشدا کێشەی دەروونی هەبووە. دەست بەجێ زانیم کە دەبێ بیدەوەری و یادداشت و بیرەوەرییەکانی لە جۆری بۆچوونی هەستی بەریەك کەوتن بێت، دوای ئەوەی کە رووتم کردەوە چۆن زانیارییەکان لە زەیندا رادەگرێت، هاوکاریم کرد، ئەم لاوە کردارەکانی هەستی بەریەك کەوتنی بە باشی لە بیردا هەڵدەگرتن، بەڵام بە هەر حاڵێك فێربوونە ئاساییەکان زیاتر لە سەر بنچینەی بیستن و بینین دەبن، لە راستییدا ئەو لەبارەی فێربوونەوە گرفتێکی نەبوو، بەڵکو مامۆستاکانی بوون کە نەیاندەتوانی بە باشی فێری بکەن، بەکەم کار کە ئەنجامم دا ئەمە بوو کە راپۆرتە پزیشکییەکەم دراندو گوتم "ئەمە کۆمەڵێك شتی بێ کەڵکەن" ئەم کارە سەرنجی ئەوی راکێشا. ئەو چاوەڕوان بوو پرسیاری دەروونناسی پزیشکی رووبەڕوو بکەمەوە، لێ من پرسیارم دەربارەی چۆنیەتی سوود وەرگرتن لێکرد، پێم گوت بێگومان وەرزشکاری؟ گوتی "لەگەڵ وەرزشدا ئاشنام" پاشان دەرکەوت قارەمانی وەرزشی بواری بریین، شەپۆلی دەریایە، هەندێك پرسیارم دەبارەی وەرزشی سەر شەپۆلی دەریا لێی کرد، بە خۆشی و شەیدای کارەکەیی و غرورەوە قسەی کرد. مامۆستاکانی هەرگیز ئاگاداری توانای فێربوونی ئەو لەم بوارەدا نەبوو بوون. بۆیم رووونکردەوە کە حەزی ئەو بە هەستی بەریەك کەوتن دەستەبەر دەبی، کە ئەم جۆرەش لە فێربوون خاوەنی چەند خەسڵەتێکی چاکە، بەهەرحاڵ، شێوەی فێربوونی ئەو بەجۆرێك بوو کە توانای ئەوی بۆ لەبەرکردنی رێنوسی وشەکان ئەستەم کردبوو.

ئەو کاتەی ئەوم ڕاهێنا کە چۆن وێنەکانی دیتن لە هزری خۆیدا بەرجەستە بکات، چۆنیەتییە لاوەکییەکانی ئەم وێنانە بە شێوەیەك بگۆڕێت، کە وەك زانیارییە پەیوەندارەکانی بە وەرزشی سەر شەپۆل لە بیریدا بمێنێتەوە، لە ماوەی پازدە خولەك توانی وەکو قوتابییەکی زیرەکی قوتابخانە شێوەی لەبەرکردنی ڕێنوسی وشەکان فێر ببێ.

دەربارەی قوتابیبانی دواکەوتووش گرفتەکە هەر لە ستراتیژییەتی فێربوونداییە، ئەوان دەبێ چۆنیەتی سوودوەرگرتن لە تواناکانی خۆیان فێر ببن.

ئەم ستراتیژییەم بە یەکێك لە مامۆستایانی قوتابیانی دواکەوتووی ١١ تا ١٣ ساڵە گوتەوە و فێری بوو، قوتابییەکان هەرگیز نمرەیان لە ١٤ بۆ سەرەوە نەبوو زۆربەیان لە ٥ تا ١٠ نمرەیان هەبوو. لە هەفتەی دوای فێربوونیان بۆ شێوازە تازەکە. نۆزدە نەفەر لە ٢٦ قوتابی پۆلەکە نمرەی (٢٠) و دوو کەس ١٨، دوو کەس ١٦ و سێ کەسی دیکە ١٤ یان وەرگرت. ئەو خانمە مامۆستایە دەیگوت پاش ئەوەی گرفتی ڕەفتاری قوتابییان "بەشێوەیەکی سەر سوڕهێنەر نەما" ئەو ئێستە خەریکی ئەم شێوە کارەی فێرکردنە، تاکو قوتابخانەکانی تری ناوچەکەش سوودی لێ وەربگرن، خۆم بەو ئەنجامە گەیشتووم کە گرفتی سەرەکی قوتابییان لەوەدایە کە مامۆستاکان لە ستراتیژییەتی قوتابییان تێناگەن، بۆ نموونە لەوانەیە سندووقی زەینی منالآن ٢ شوێنی لەلای چەپ و ٢٤ شوێنی لەلای ڕاست هەبێ، بەلآم مامۆستا بیەوێت ٢٤ جێگە لەلای چەپ و دوو جێگە لەلای ڕاست بەکاربهێنێ، تا ئێستە پەروەردەی تێمە بیری لەوە کردۆتەوە دەبێ قوتابییەکانمان چ بابەتێك فێر ببن؟! بەوەی چلۆن باشترو چاکتر دەتوانن بابەتەکان فێر ببن؟! "شێوازی باشتر کردنی ئەنجامی کار ڕامان دەسپێرێت، بابەتە دیاری کراوەکان، بۆ نموونە، ڕێنوسی وشەکان بەکاربهێنن.

ئایا دەزانن تیۆری ڕێژەیی چۆن بە بیری ئەلبێرت ئەنشتایندا هات؟ ئەو زانایە دەڵێت: یەك لەو بابەتانەی یارمەتی داوە توانای بۆچوونەکانی ئەو بووە "ئەگەر لەسەر

کۆتاییەك لە تیشکەکان سوار ببین چ هەستێکمان لا دروست دەبێت؟" کەسێك توانای بۆچوونێکی ئاوای نەبێ ناتوانێ بگاتە تیۆری ڕێژەیی، بۆیە یەکەم شت کە دەبێ بیزانین چۆنیەتی بەڕێوەبردنی زەینی خۆمانە، ئەوە هەمان ئەو شتەیە کە "شێوەی باشترین ئەنجامی کار" بە دەستەوە دەدات. ئەم شێوازانە هانمان دەدەن ستراتیژییەکان باشتر بەکار بهێنن، تاکو دەست و بردو ئاسان بە ئەنجام بگەین.

وەك ئەو شێوە گرفتانەی لە پەروەردەدا هەن، لە بواری دیکەشدا هەن، ئامراز یان ڕێگەی نادروست دەمانگەیەنێتە ئەنجامی نادروست. لە یادتان بێ هەر کارێك خاوەنی ستراتیژییەتێکی دیاری کراوە، ئەگەر فرۆشیار بن، ئایا سوودمەند. نابی کە بزانی ستراتیژییەتی کڕیار چییە؟ بەڵێ ئەگەر کڕیاری ئوتوموبیل خاوەنی هەستی بەریەك کەوتنی بەهێزە، ئایا باشترە کە سەرەتا ڕەنگی ئوتوموبیلەکەت پیشان بدەیت و باسی بکەیت؟ من وای بەباش دەزانم سەرەتا لە پشت سووکانی دابنێی هەتا بە حەساوەیی دابنیشێ و کاتێك لە شەقام شوفێریی دەکات هەست بکات شوێنێکی نەرم و خۆشی هەیە، هەروەها ئەگەر بەرامبەر بە چۆنیەتییەکانی وەك بینین هەستیارە باشترە سەرەتا ڕەنگەکان و هێڵەکان و چۆنیەتییەکانی لاوەکی تر ببینێ، کە هاوجووتە لەگەڵ ستراتیژییەتییەکەی بۆ فێرکارانی وەرزش زانینی ڕێگەی هاندان و هۆکارەکانی بەهێز خستنی ڕۆحیەتیان زۆر گرنگە. ئایا حەزتان لێیە هەروەك چۆن کارم لەسەر ڕاهێنانی سەربازانی لەشکری ئەمریکا دەکرد، ئێوەش کارێك بکەن، پارچەیەك هەڵبوەشێنن و بە بەباشترین شێوە لێکی بدەنەوە، دەبێ بزانن چۆن پێکهێنەری دروست بوونی ترینێکی د.ئان. ئا، یان دروست کردنی پردێك خاوەنی ڕێکخەرێکی تایبەتییە، بۆ هەر کارێك شێوەو تەرتیبی باشتر هەیە. واتا بەکارهێنانی ستراتیژییەکان لەلایەن مرۆڤەوە بە ئاگاداری و وریاییەوە، تاکو هەموو کاتێك بە ئەنجام بگەین.

دوور نییە هەندێکتان لە بەر خۆتانەوە بڵێن، ئەوانە بابەتی باشن بە مەرجێك بتوانین ئەوەی بە بیری کەساندا دەرباز دەبێ بخوێنینەوە، لێ کە ئێمە ناتوانین لە ڕێگەی تەماشاکردنەوە ستراتیژییەتی عەشق لای کەسانی دیکە تێبگەین، یاخود بە چەند خولەك قسەکردن تێبگەین چ وا دەکات هاندەری ئارەزووی کرینی شتێ بیت، هۆی ئەوەی کە ناتوانن کارێکی وا بکەن ئەوەیە کە نازانن بەدوای چییەوەن و چیتان دەوێت! نزیکەی هەر شتێکی بتانەوێت، ئەگەر بە ڕێگەی ڕاستدا بچن و بیرو بڕوای بەهێزو بڕاوەتان هەبێ پێی دەگەن. گەیشتن بە هەندێك شت وزەو باوەڕی بەهێزو تێکۆشانی فرەی دەوێت، هەرچەندە لواوە پێیان بگەین، بەلام دەبێ کاری جدی بۆ بکەین. لێرەدایە کە دۆزینەوەی ستراتیژییەکان ئاسانە، لە توانای ئێوەدایە ستراتیژییەکانی کەسێکی دیاری کراو لەماوەی چەند خولەکێکدا بدۆزنەوە. لە بەشی داهاتوودا شێوەی دۆزینەوەی ستراتیژییەتی کەسانی دیکە فێر دەبن.

بەشی ٨

چۆن ستراتیژی کەسانی تر بناسین.

پاشا گوتی: لە سەرەتاوە دەست پێ بکەن و تا بە کۆتایی دەگەن ڕامەوەستن."

لە کتێبی (ئەلیس لەسەر زەوی سەرسوڕهێنەر)

نوسینی: لویس کارۆل

ئایا وەستایەکی شارەزا و لێزانی قوفڵ دروست کردنتان دیوە چۆن کار دەکات؟ لە ئیشی جادوگەرەکان دەچێ، یاری لەگەڵ قوفڵی قاسەدا دەکات و ئەو دەنگانەی گوێ لێ دەبێ کە ئێوە نایانناسن، ئەو شتانە دەبینێ کە ئێوە نایانبینن هەست بە هەندێك شت دەکات کە ئێوە هەستی پێ ناکەن لە کۆتاییدا بە شێوەیەکی نهێنی قوفڵەکە دەدۆزێتەوە.

ئەو کەسانەی لەسەر هونەری پێوەندییەکان "زاڵ"ن بەهەمان شێوە کار دەکەن، تەرتیباتی زەینی و لایەنی بەرامبەر دەخوێننەوە. بیر کردنەوەی هاوشێوەی قوفڵ سازی لێزان، نهێنی، سندوقی زەینی لایەنی بەرامبەر دەدۆزنەوە، بۆ ئەم کارە، دەبێ هەندێك شت کە جاران نەتاندەدیت ببینن!! ئەو پرسیارانە بکەن کە پێشتر بە بیرتاندا نەدەهات، ئەگەر ئەم کارە بە وردی و دیقەتەوە بە ئەنجام بگەیەنن، دەتوانن لە هەر

ئاستێکدا ستراتیژییەتی هەر کەسێك لە هەر دۆخێکدا بێت تێبگەن و هەمان کەس فێر بکەن ئەویش تێبگات.

کلیلی سەرکەوتن لەدۆزینەوەی ستراتیژییەتی کەسانی دیکەدا ئەوەیە کە بزانن مرۆڤەکان ئەواوی زانیاری پێویست و پەیوەندیدار بە ستراتیژییەکەیان بە ئێرە دەڵێن، بە شێوەی جەستە، یان قسە، یان جووڵەی چاو، بەڵام دەبێ فێر بن، هەروەك چۆن پەرتووك، یان نەخشەیەك دەخوێننەوە بە هەمان شێوە ستراتیژییەتی ئەویتریش بخوێننەوە، دەزانن ستراتیژ شتێك نییە جیا لە تەرتیبی بۆچوونەکانی یادەوەری کە لەوانەیە لەجۆری هەستەکانی بینین، بیستن، بەریەك کەوتن، تامکردن و یان بۆن کردن بن و دەشبنە هۆی ئەنجامی دیاری کراو.

بە ئەنجامدانی کارێك کە مرۆڤەکان ستراتیژییەتی خۆیان بە بیر بهێننەوەو، پاشان بەخوێندنەوەی وردی ڕەفتارو جوڵانەوەکانی ئەوان زانیاری پێویست دەربارەی ئەو ستراتیژییەتە بەدەست بهێنن. بەرلەوەی لە ستراتیژییەتی کەسانی دیکە بزانین پێویستە بزانین لە کام بابەت ورد ببینەوە، هەریەك لە نیشانەکان و سەرەداوەکان، گێڕەرەوەی چییەو پەیوەستە بە سوود وەرگرتن لە کام لە سیستەمەکانی (عصب) لە کاتی دیاری کراودا لەلایەن کەسی دیاری کراوەوە. خاڵێکی دیکە کە جێگەی هەڵوەستەو گرنگی پێدانە، هەندێك لە باوەڕەکان لە کەسێتییەکاندا هاویەشن، دەکرێت ئەوە بخرێتە خزمەت بەدیهێنانی پەیوەندییەکی ڕاستەقینە یان وەرگرتنی ئەنجامی دیاری کراو.

بۆ نموونە: مرۆڤ ڕوو بەوەیە بەشێك لە هەستەکانی (بینین، بیستن، بەرکەوتن) زیاتر لە ئەوانی دیکە سوود لێ وەربگرێت، هەروەك چۆن هەندێك چەپەن و هەندێك دەست ڕاستن. ئاواش بۆ هەریەك لە حاڵەتەکان ئارەزوویان هەیە، دەبێ بەر لەوەی ستراتیژییەکان بخوێنینەوە سیستەمی سەرەکی بۆچوونی کەسەکە بزانین، کەسانی (بینین)ی ئەوانەن کە حەز دەکەن جیهان بەشێوەی وێنەکان تێبگەن. ئەوانە لە بەشی

دیتنی مێشکی خۆیان زیاتر سوود وەردەگرن، لەبەرئەوەی توانای بۆچوونی دەروونی لە ئەواندا بەهێزە، بۆ ئەوەی خۆیان لەگەڵ بۆچوونەکانیاندا بگونجێنن وەکو خوو، بە خێرایی قسە دەکەن، زۆر سەرنجی ئەو وشانە نادەن کە لە دەمیان دەردەچێ بەڵکو تەنها دەیانەوێت تێزی بیری خۆیان بڵێنەوە، ئەوانە زیاتر لە بواری نموونەگەلی نموونەیی و ئەوەی کە شتەکە چۆناو چۆنی بە بیریاندا گوزەر دەکات فلانە بەرنامە یان شێوازە، چۆناو چۆنی لە یادەوەرییاندا ڕەنگ ڕێژ کراوە یان فلانە شت ڕوون یان تاریکە دەدوێن.

کەسانی "گوێگر" وشەکان بە وردی هەڵدەبژێرن. لە دەنگیاندا لەرینەوەی تایبەتی هەیە، بە ئارامی و ئاوازی تایبەت و حساب بۆ کراو قسە دەکەن، لەبەرئەوەی پڕ واتایی وشەکان بۆ ئەوان جێگەی بایەخە، ئەو شتانەی دەیڵێن و ئەو نەفسیرەی دەیکەن وایان خوو پێوە گرتووە بە ئاگاداری و لەگەڵ ئاوازی دەنگی تایبەتیدا دەیڵێن.

کەسانی هەستی (بەرکەوتن) وایان خوو پێوەگرتووە ئارام و لەسەرەخۆ تر لە کەسانی دیکە قسە دەکەن، بە پلەی یەکەم لە بەرامبەر بەرکەوتنی شتەکان خاوەنی کاردانەوەن، دەنگیان قووڵەو وشەکان ئارام ئارام لە دەم دەردەخەن، وشەو تەفسیرەکانیان لەگەڵ هەستی بەریەك کەوتن پەیوەندارە.

بۆ نموونە دەڵێن "کارێکی زەحمەتم کردووە" یان "کارم زۆرو گرانە" یان "دەبێ لەگەڵ فلانە کەسدا پەیوەندی بکەم" یان "چاوەڕێی ئەنجامم و تا ئێستە هیچم بەدەست نەهاتووە".

هەڵبەتە هەموو ئەم حاڵەتانە لە هەموو جۆرە مرۆڤەکاندا دەبینرێن، بەڵام لە زۆربەی مرۆڤەکاندا یەك لە حاڵەتەکان "زاڵ"ـە کاتێك ستراتیژییەتی مرۆڤەکان دەخوێنییەوە تا شێوازو چلۆنایەتی بڕیاردانیان بخوێنییەوەو بزانی دەبێ سەرنج بخەیتە سەر سیستەمی سەرەکی بۆچوونەکان یان شێوازی بەرجەستە کردنیان تا

پەیامەکانمان تا جێگەی لێڕاژی بوون لەخۆمانەوە بۆ ئەوان بگوازینەوە. کاتێك کەسێتی (بینینی) یان وێنەگەرا دەخەینە ژێر تیشکی ناسین، ئەوە نابێ بە هێدی قسە بکەین، ئەو کاتەی بە شێوەی جوولانەوەی کیسەڵ بابەتەکە بۆ پێشەوە بچێ و هەناسەی قووڵ هەڵبکێشین و لەسەرەخۆ بین، بێ تاقەت دەبن و هەڵدەچن، دەیانەوێت بە شێوەیەك بدوێن هاوجوتی ڕەفتارو کرداری زەینی ئەوان بێت، بە وردبوونەوە لە ڕەفتاری مرۆڤەکان و بیستنی قسەکانیان دەتوانین برانین لە چ سیستەمێکی زەینی کەڵك وەردەگرن "بەرنامەرێژی عەسەبی وتاری" پێوەرەکان دیارتر لەوەی لە زەینی مرۆڤدا گوزەر دەکات بە دەستەوە دەدات.

هەموو کاتێك گووتوویانە چاو دەروازەی رۆحی مرۆڤە. لێ لەم ساڵانەی دواییدا زانیومانە ئەم گووتەیە تا چ ڕادەیەك ڕاستە، پێویستییەك بە زانینی نهێنییەکانی ئەودیو سروشت (ماوراو الطبیعة) نییە، تەنها ئەوەندە بەسە بینەرێکی باش بین وەجوولانەوەکانی چاوی مرۆڤەکان بە وردی تەماشا بکەین تاکو تێبگەین کە لەو کاتە تایبەتییەدا لە کام سیستمی زەینی بیستنی، دیدەنی، بەرکەوتە، کەڵك وەردەگرن وەڵامی ئەم پرسیارە بدەنەوە: ئەو مۆمانەی لە یادی لەدایك بوونی ١٢ ساڵەتاندا هەڵکرابوون چ ڕەنگێك بوون؟ لە سەدا نەوەدی کەسەکان بۆ وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارە تەماشای سەرەوەو لای چەپ دەکەن. کەسە دەست چەپەکان و ڕاست دەستەکان ئەوە ئەو جێگەیەیە کە یادەوەرییەکانیان تێدا هەڵدەگیرێت، ئێستە دیقەت بدەنە پرسیارێکی دیکە، ئەگەر (میکی ماوس) ڕیشدار بووایە چ شێوەیەکی بەخۆوە دەگرت؟ کەمێك دەربارەی ئەم پرسیارە بیر بکەنەوە، بەلای زۆرەوە ئەمجارە چاوەکانتان بۆ سەرەوەی لای ڕاست دەبەن.

چونکە وێنەکان لەو شوێنەدا ئەنجام دەدرێن، بۆیە تەنها بە تەماشاکردنی چاویان دەتوانی ستراتیژییەتی ئەوانیتر بخوێنییەوە، لە یادتانە کە ستراتیژییەت بریتییە لە یەك لەدوای یەکی بۆچوونە دەروونییەکان کە دەبنە پاڵنەری ئەنجامدانی

کار لەلایەن مرۆڤەوە، ئەم یەك لە دوای یەکە چۆنیەتی کارێکە کە کەسێك بە ئەنجامی دەگەیەنێ، ئەو بابەتانە لە بەر بکەن کە لە لاپەڕەکانی دوایی دێن تاکو لەسەر بابەتەکانی جوولانەوەی چاوەکان سەرەداوی گرنگ بەدەست بهێنن.

چاوپێکەوتنێك لەگەڵ کەسێکدا رێکبخەو جوولانەوەی چاوەکانی بخە ژێر خەستی تەماشا کردنەوە، چەند پرسیارێکی ئاراستە بکە، کە ناچاری بکەیت پەنا بەرێتە بەر یادەوەرییە، بینین و بیستن و بەرکەوتنەکانی خۆی، ئەوسا تەماشا بکە کە جوولانەوەی چاوەکانی لەگەڵ وێنەی ناو پەرتووکەکە یەکن یان نا. لێرەدا چەند نموونەیەك لەم پرسیارانە هاتووە کە کاردانەوەکان بە جۆرەها شێوە دیاری دەکات.

"دەربارەی وێنەی یادەوەرییەکان"

١- لە ماڵتاندا، چەند پەنجەرە هەیە؟

٢- ئەمڕۆ کە لەخەو ڕابووی یەکەم شت کە بینیت چی بوو؟

٣- باشترین هاوڕێی تەمەنی چواردە ساڵیت کە بەژن و باڵایەکی ڕێکی هەبوو کێ بوو؟

٤- تاریکترین ژووری ماڵەوەتان کامەیە؟

٥- مووی سەری کام لە دۆستەکانت لەهەموویان کورتتر بوو؟

٦- یەکەم پایسکل کە سواری بووی چ ڕەنگێك بوو؟

٧- دواجار کە چوویتە باخچەی ئاژەڵان، بچووکترین ئاژەڵ کە بینیت چ بوو؟

٨- یەکەم مامۆستات، مووەکانی چ ڕەنگێك بوون؟

٩- لە ژووری نووستنتان، لە کام ڕەنگ سوود وەرگیراوە؟

چەند پرسیارێك دەربارەی دروستکردنی وێنە:

١- گریمان سێ چاوت هەیە، چ سیمایەکت دەبوو؟

٢- پاسەوانێك بهێنە بەرچاوت، کە سەری شێر، کلکی کەروێشك و باڵی بازی هەبێ؟

٣- وای بهێنە بەر چاو کە ئاسمانی شارەکەتان لە شوێنی خۆی بەرز دەبێتەوەو بەناو دوکەڵدا بەرەو سەرێ دەڕوات؟

٤- خۆت بە هووی زەردی زێڕین بەرجەستە بکە؟

دەربارەی یاددەوەرییە دەنگییەکان:

١- یەکەم وشە کە ئەمڕۆ بەیانی بەر گوێت کەوت چی بوو؟

٢-یەکەم بابەت کە ئەمڕۆ بیستت چی بوو؟

٣- ناوی یەك لەو مۆسیقا کۆنانە ببە، کە زۆرت پێ خۆش بوو؟

٤- کام یەك لە دەنگەکانی سروشتت زۆر پێخۆشە؟

٥- حەوتەمین وشەی سرودی نەتەوایەتیتان چییە؟

٦- کام لە دەرگاکانی ماڵتان، لە کردنەوەیدا دەنگی زیاتری لێ دێ؟

٧- کام لە دۆستەکانت دەنگێکی خۆشتری هەیە؟

دەربارەی دەنگ و گفتوگۆکان:

١- ئەگەر لەگەڵ (ئەفلاتون، ئەنیشتاین، و گاندی) بەدیدار گەیشتبایت چیتان لێ دەپرسین؟

٢- ئەگەر لێتان پرسیار بکەن چۆن بەر بە شەڕی ناوەکی بگرین ج وەڵامێك دەدەنەوە؟

٣- وا بیر بکەنەوە دەنگی هۆرنی ئۆتۆموبیل دەنگی فلووت دەدات؟

پرسیارێك دەربارەی گفتوگۆی دەروونی:

١- پرسیار لەخۆت بکە لەم ساتەدا چ شتێك لە ژیانتدا گرنگە؟

دەربارەی بەرکەوتن:

١- وا بیر بکەنەوە هەندێك بەفر لەناو لەپی دەستتدا دەبێتە ئاو؟

٢- ئەمڕۆ کە لە خەو ڕابووی چ هەستێکت هەبوو؟

٣- تەختەیەك بهێنە بەرچاو کە دەگۆڕێ و دەبێتە قووماشی ئاوریشم.

٤- دواهەمین جار کە چوویە سەر دەریا ئاوەکەی چەند سارد بوو؟

٥- کام لە فەرشەکانی ماڵتان لە هەموویان نەرمترە؟

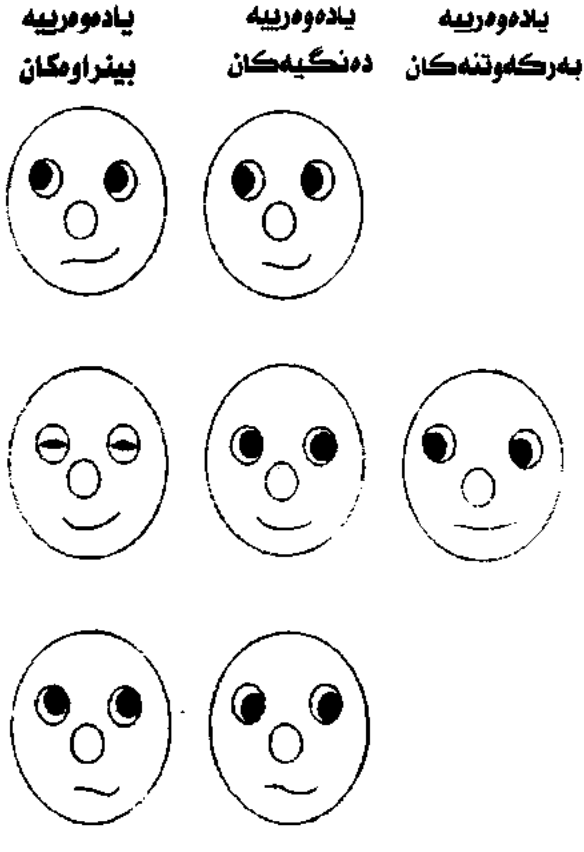
٦- وای دابنێ لەناو ئاوی گەرمدا خۆ دەشۆی؟

٧- وای دابنێ دەست بەدارێکی زبرو نارێکدا دەهێنی و دەستتان بە قەوزەیەکی نەرم و فێنك دەکەوێت.

ئەگەر چاوی کەسێك بۆ لای چەپ دەچوو خەریکی بەرجەستەکردنی وێنەکانە، ئەگەر چاوی بۆ لای گوێی چەپی بروات خەریکی بیستنی دەنگەکانە، ئەگەر چاوی بۆ لای خوارەوەی ڕاست بچێت، بیرەوەرییە پەیوەندارەکانی هەستی بەرەکەوتن بەرجەستە دەکات.

بەهەمان شێوە ئەگەر بۆ بە بیرهێنانەوەی بابەتێك دووچاری ئاستەنگ بوون. لەوانەیە بەدروستی سەیری خۆتان نەکردبێ، بۆیە نەتانتوانیوە دەست ببەنە ئەو بەشە لە ئەرشیفی مێشك کە بیرەوەرییەکەی تێدایە. ئەگەر بخوازن ئەو شتە بخەنەوە بیرتان کە چەند ڕۆژێك لەمەوبەر دبوتانە، نابێ تەماشای لای خوارەوەی لای ڕاست بکەن، لێ ئەگەر تەماشای سەرەوەی لای چەپ بکەن دەبینن یاددەوەرییەکە باشتر دێتەوە بیر. کاتێك زانیتان بۆ هەر جۆرێك لە بیرهاتنەو دەبێ تەماشای کام شوێن بکرێت. دەتوانن زووترو ئاسانتر شتەکان بە بیر بهێننەوە (دەرحەق بە ٥ تا ١٠لە سەدی مرۆڤەکان ئەو هاوکێشەیە ڕاست دەرناچێت) ئەگەر لەناو ناسیاوەکانتدا کەسانی چەپان، یان ئەوانەی لە هەردووك دەست سوودوەردەگرن هەن، بابەتەکان لەگەڵ ئەوانیشدا تاقی بکەنەوەو بدینن کە سەیر کردن و لادانی چاویان بە پێچەوانەوەیە یان نا؟!

تایبەتمەندییەکانی دیکەی مرۆڤیش قسە لە جۆرێك لە حاڵەتەکانیان دەکات، بۆ نموونە مرۆڤێك کە بەلای سەرەوەی سنگی هەناسە هەڵدەکێشێ خەریکی بە بیر هێنانەوەی یاددەوەرییە بینینییەکانییەتی. هەناسەی ئاسایی کە لە سییەکانەوە تا هەموو سینگ بە خۆ دەگرێت خەریکی بە بیر هێنانەوەی یاددەوەرییە بیستەنیەکانییەتی، هەناسە دانی قووڵ کە سکی لەگەڵ دەهەژێنێ، نیشانەی بیر هێنانەوەی بیرەوەرییە بەرکەوتنەکانیەتی لە شێوەی هەناسەکێشان و جووڵانەوەی سنگ و سکیان وردبینەوە.



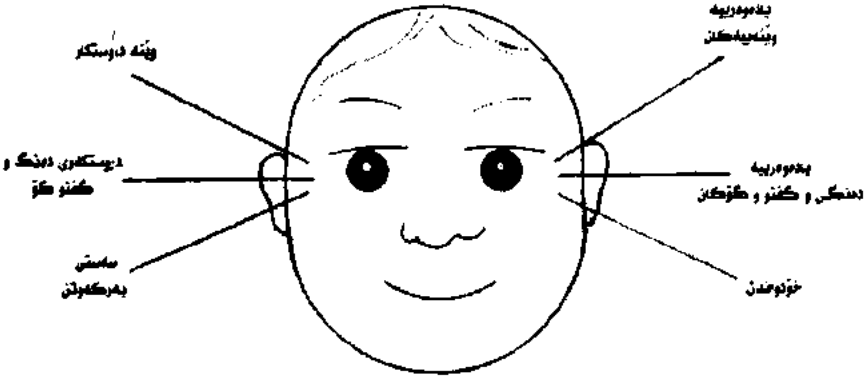
لەکاتی بە بیرهێنانەوەی بیرەوەرییەکان، چاوی مرۆڤ بۆ لایەك دەچێت هەرچەندە لەوانەشە خواربوونەوەی چاو کەم بێت، لە کەسە ئاساییە دەست ڕاستەکاندا شێوەی خواربوونەوەی چاو بۆ خوارەوەیە (لە بەشێکی کەم لە مرۆڤەکاندا، خواربوونەوەی چاو بۆ لای چەپ یان ڕاست بە پێچەوانەی حاڵەتەکانی خوارەوەیە).

بە خوێندنەوەی جووڵانەوەی چاو دەزانی مرۆڤ بەجۆرێك لە یاددەوەرییەکانی لە زەیندا بەرجەستە دەکات، بۆچوونی مرۆڤ بۆ دنیای دەرەکی، نەخشەیەك لە ڕاستییەکانە، لێ ئەم نەخشەیە لە مرۆڤە جۆراو جۆرەکاندا جیاوازە.

لە دەنگی مرۆڤەکانیش دەکرێت چەند بابەتێك تێبگەین، کەسانێ ببینین (وێنابکەین) بە توندو پێچ و پەناو خێراو خلۆر بووەوە دەدوێن، بە زۆری دەنگیان زرینگەدار و لەناو لووتەوەیە. دەنگی خنکاو و بە قووڵی قسەکردن کەتایبەتە بە بیستەنییەکان. تاکو لە ڕەنگی پێستیش هەندێك نهێنی هەڵدەهێنجرێت. بیرهێنانەوەی یادەوەرییەکانی بینینی ڕەنگیان پەڕیوە، واتا ڕەنگیان جێگیر نییە، بەریەك کەوتنەکان ڕەنگیان سووریاوی و هەڵچووەو کاتێك سەری مرۆڤ بۆ لای سەرەوە بە بیرەوەرییە دیتوویەکاندا دەچێتەوە، کاتێك سەری ڕێك یان تۆزێك بۆ خوارەوەیە (وەك حاڵەتی کەسێك کە گوێ لە قسەکانتان بگرێت) بیرەوەریە بیستەنیەکان بە بیر دەهێنێتەوە، بۆ بەریەك کەوتەکان سەر ڕوو لە خوارو ماسولکەکان ئازادن، دەبینن بە کەمترین دیتنی مرۆڤەکان و پەیوەندیتان لەگەڵیاندا دەکرێت زۆر شت دەربارەیان وەرگری، جۆری پەیامەکانیان کە دەیدەنە زەینیان تێبگەین، کاردانەوەیان بەرامبەر بەو پەیامانە تێبگەین، ئاسانترین ڕێگە بۆ دەست گەیشتن بە ستراتیژی مرۆڤەکان ئەوەیە، کە بە شێوەیەکی ڕاست ڕووبەڕووی پرسیار بکرێنەوە، زووتر گوتمان بۆ هەر کارێکی وەکو کڕین، فرۆشتن، هەڵچوون، عاشق بوون، سەرنج ڕاکێشان، یان بەکارخستن و چالاك کردنی توانای بەدیهێنان، مرۆڤەکان خاوەنی ستراتیژییەتی تایبەتین. ئێستە خەریکی لێکۆڵینەوەو شرۆڤەی هەندێك لەو بابەتانە دەبین، بۆ

فێربوون ئەماشاکردن بەس نییە، بەڵکو دەبێ کردەوە بنوێنی، لەبەرئەوە، ئەگەر دەگونجێ بە هاوکاری کەسێکی دیکە ئەم پرۆڤانە ئەنجام بدە.

بیرهێنانەوەی وێنەکان: دیتنی شتەکان لە زەیندا بەشێوەیەك کە جارێ دیتراون پرسیارە نموونەییەکان کە حاڵەتەکان بەدی دەهێنن (چاوەکانی دایکت چ ڕەنگێکن؟) (شێوەی چاکەتەکەت چۆنە ؟). دروستکردنی وێنەکان:



پێناسەی دۆخەکانی چاو

بینینی شتەکان لە زەیندا بە شێوەیەك کە پێشتر هەرگیز نەبینراون یان دیتنیان بە جۆرێك کە جیاواز بێ لەو شتانەی جاران دیتراون. نموونەی ئەو پرسیارانەی ئەم حاڵەتانە بەدیدێنێت "ئەسپێکی ئاوی ڕەنگ نارنج و پنۆك پنۆکی پەمەیی" لە بیری خۆتدا بەرجەستە بکە یان "ئەگەر لەوسەری ژوورەکەتەوە، تەماشات بکەن چۆن دیار دەکەوی؟"

بیرەوەری دەنگ و گفتوگۆکان: بیرخستنەوەی ئەو دەنگانەی پێشتر بیستراون. نموونەی پرسیارەکان "دوای ڕستە کە گووتمان چی بوو" یان "دەنگی جەرەسی دەمژمێرەکەتان چۆنە"؟

دروستکردنی دەنگ و گفتوگۆکان: بە شێوەیەکی نوێ لە زەیندا کە هەرگیز نەبیستراون، نموونەی ئەو پرسیارانەی بە زۆری ئەو جۆرە حاڵەتانە بەدی دەهێنن. ئەگەر داواتان لێ بکەن هەر ئێستە ئاهەنگێك ساز بکەن ئەم ئاهەنگە چۆن دەبێ؟" و یان "گیتارێك بهێنە بەرچاو کە دەنگی بە فینە دەچێت".

خۆگوتن ـ ئەنجامی دەنگەکان: قسەکردن لەگەڵ خۆ لە زەیندا: نموونەی ئەم جۆرە لە پرسیارەکان کە ئەم حاڵەتە بەرهەم دەهێنن.

"شتێك بە خۆتان بڵێن کە زۆربەی جاران دەیڵێنەوە" یان "گۆرانییەك کە لەبەرتە لە زەینتدا بیڵێرەوە". هەستەکانی بەریەك کەوتن: پەیوەست بەهەستی بەرکەوتن چ بەرکەوتنە قورس یان سووك یان گەرم و ساردو جۆرەکانی دیکە یان پەیوەست بە ڕاکێشان و جووڵانەوەی ماسوولکەکان. ئەم پرسیارانە ئەم حاڵەتانە دەردەخەن "دۆخی میوەی دارکاژ لە ناو دەستدا چۆنە؟" یاخود "کاتی ڕاکردن خاوەنی چ جۆرە هەستێکن؟"

بۆ تێگەیشتنی ستراتیژییەتی مرۆڤەکان، باشترین حاڵەت ئەوەیە کە ئەوان لە بارەی (خودئاگا)دا دابنێن لەو کاتەدا ستراتیژییەکانی خۆیان بەدەردەخەن، ئەگەر بە

زمانیش نەی درکێنن بەجوولانەوەی چاو جەستەو ئەو حاڵەتانەی باسمان کرد دەکرێت تیایاندا بخوێنرێتەوە.

حاڵەتی خوود ئاگا: وەك ئەو کلیلە وایە کە بازنەی هەستی ناخوود ئاگای مرۆڤ دەکاتـــــــەوە.

ئەگەر مرۆڤ لەم حاڵەتەدا نەبێ دۆزینەوەی ستراتیژییەکەی زەحمەتە، وەك ئەوەی کە بمانەوێت ئۆتۆمبیل بەبێ پاتری بەکار بخەین. مەبەستمان باسی ڕۆشنبیران لەگەڵ کەسی بەرامبەر نییە، ئەوەندەی دەتانەوێ حاڵەتە تایبەتی و هۆکارەکانی بەرهەم هێنانی ئەو جۆرانە لە حاڵەتەکان تێبگەن.

جارێك، ستراتیژ وەکو دەستووری کار لە بیردا دابنێن. ئەگەر چێشت لێنەر یان شارەزایەکی دروست کردنی شیرینیتان بینی کە باشترین کێکی دونیا بەرهەم دەهێنێ، لەوانەیە لەوەی کە لە چۆنیەتی دروست کردنەکە تێناگەن سەبرتان بێت، ئەو ئەم کارە بە نائاگاییەوە ئەنجام دەدات، ئەگەر پرسیاری لێ بکەیت کێشی هەر یەك لە کەرەستەکانی چەندە لەوانەیە نەتوانێ وەڵام بداتەوە، لەوانەشە بڵێیت نازانم و چنگێك لەوە و چنگێك لەوەو ئاوا و ئاوا".

بۆیە لەجیاتی پرسیار، باشترە داوای لێ بکەن شێوەی دروست کردنەکەتان پێشکەش بکات، بیبەنە چێشتخانەو داوای لێ بکەن کێکێك دروست بکات، بە وردی چاوەکانتان بخەنە سەر دەست و پەنجەو کارەکانی، ئەگەر ویستی شتێك لە قاپەکان بڕێژێ زوو لە دەستەکانی وەربگرن و بزانن کێشی شتەکە چەندە، ئەگەر چاو بخەنە سەر هەموو قۆناغی کارەکەو کەرەستەو ڕادەی بەکارهێنانیان تەماشا بکەن و تەرتیبی کارەکەتان هەبێ، شێوەو ناوەڕۆکی کارێکتان لە بەردەست دەبێ لە داهاتوودا دەتوانن لەسەر ئەم بنچینەیە کار بکەن.

دۆزینەوەی ستراتیژییەکان وەك ئەم کارە وایە، دەبێ کەسەکە ببەنە چێشتخانەو کارێك بکەن ئەو بگەڕێتەوە سەر دۆخێك کە حاڵەت و ڕۆحیەتی تایبەتی تێدا دروست

بێت ئەوجا هەوڵ بدەن و بزانن هۆکاری یەکەم کە بۆتە هۆی ئەوەی ئەو رۆحیەتە یان حاڵەتە دیاری کراوەی هەبێ چی بووە. ئایا شتێکی دیتووە یان گوێ ـێ بووە؟ بەرکەوتنی لەگەڵ شتێ یان کەسێك هەبووە؟ پاش باسکردنی بابەتەکە بزانن هۆکاری دیکە نەخشیان هەبووە لەم پێکهاتەیەیدا، بەردەوام بن تا بە حاڵەتێك دەگەن کە جێگەی مەبەستە، پێشەنگی هەر جۆرێك لە تێگەیشتنی ستراتیژی هەر ئەمەیە کەدەبێ کەسەکە بهێننە سەر ئەو بارەی تا کاتێکی دیاری کراو یان هەستی خۆشەویستی، یان بەدیهێنان یان هەر جۆرێك لە رۆحیەت کە ئەو مەبەستیەتی و لەودا هەبوو، بە بیری بهێننەوە. ئەوسا بە پرسیاری رووەن و بنچینەیی بەرەو ئاقارێك پەلکێشی بکەن، تا جارێکی تر لەویدا ستراتیژی مەبەست بڵێتەوە، دەبێ پرسیارەکان لە بواری تەرتیبی ئەو شتانەدا بێت کە دیتوویەتی، یان بیستوویەتی یان هەستی پێ کردووە، پاش تەواو بوونی تەرتیبی قۆناغەکان، خەریکی چۆنیەتییە لاوەکییەکانی ببن. تەماشا بکەن وێنەکان، دەنگ و هەستەکانی دیکەی چ چۆنیەتییەکیان هەبووە، کە رۆحیەتی مەبەستیان لەودا بەدی هێناوە، بۆ نموونە چ ئەندازەی وێنە یان ئاوازی دەنگی بۆ گرنگ بووە. بۆ دۆزینەوەی ئەم جۆرە لە ستراتیژ، بزوێنەری کەسەکە بن، ئەو بارەدا پرۆفەکار بن لەگەڵیدا کە لە حاڵەتێکی ئارام و خۆشەویستیدا دابینێن و پێی بێژن "لە یادتە کە زەمانێك حەزت لە فلانە کار بوو"؟ ئێوە بەدوای وەلامێکدا وێڵن کە ڕاوی نێچیرێك دەکات ئەویش شێوەی جوولانەوەی ئاوازی دەنگ و هەڵس و کەوتیەتی، ئەوەش بزانن لەوانەیە کەسی بەرامبەر زۆر لە ستراتیژی خۆی ئاگادار نەبێت، ئەگەر ستراتیژی مەبەست شتێك بێت کە لە خوودرەفتارەکانییەوە دەردەکەوێت، و ئەنجام دەدرێت، بۆ تێگەیشتنی سەرجەم قۆناغەکانی کارەکانی ئەو، دەبێ پەلە و خێرایی ئەو کەم بکەنەوە، دواتر دیقەت بخەنە سەر جوولانەوەی جەستەو جووڵەی چاوەکانی.

گریمان لێتان پرسی "لە یادتە چ کاتێك حەزت بەم کارە کرد؟" و ئەو دەڵێت: "ئا؟" ئەم وەلامەی دەربڕی حاڵەتی ئەوە کە گونجاو بۆ وەلامدانەوە نییە. لەوانەیە

هەندێك جار کەسێك بە زمان وەڵامی "بەڵێ" و بەسەریش وەڵامی نا بداتەوە، ئەوەش هەمان مانا دەبەخشێ، واتا دۆخی ناوێتە بوونی لەگەڵ یادەوەرییەکەی پەیدا نەکردووەو خاوەنی رۆحیەتی گونجاو نییە. بۆیە دەبێ وریا بن ئەو لەو بارەدا نییە کە دەبێ رۆحیەتی گونجاوی بۆی هەبێت تا پرسیاری لێ بکەن: "ئایا کاتێکی دیاری کراوت لە یادە کە حەزو ئارەزووی فلانە کارت تێدا دروست بوو، دەبێت بۆ ڕابردوو بگەڕێنەوەو ئەو بیرەوەرییەی بەبیربهێننەوە" کاتێك زەینی ئەو خەریکی بابەتەکەیە دەپرسن "تا ئەو شوێنەی بە بیرتان دێتەوە یەکەم هۆکار کە ئارەزووی ئێوەی بۆ ئەم کارە ڕاکێشا چی بوو؟" ئایا شتێکتان بینی یان بابەتێکتان لە کەسێك بیست، یان کەسێك پاڵنەری ئەوە بوو؟" ئەگەر گوتی جارێك گوێم لە وتارێکی کارتێکەری وروژێنەر بوو، دەزانن کە ستراتیژی ئەو بە هۆکاری (هەستی دەرەکی) دەستی پێ کردووە، ئەنجام ئەوەیە کە بۆ بەدیهێنانی هۆکار لە کەسێکدا نیشاندانی وێنەی شتەکان یان هاندانی ئەو بەکارە جەستەییەکان کاریگەری کەمتری لێ بەرهەم دێت، ئەو بەرامبەر بە دەنگ و نیشانە دەنگییەکان کاردانەوە پیشان دەدات.

ئێستە دەزانن چۆن دەکارن سەرنجی ئەو ڕابکێشن، بەڵام ئەوە سەرجەم ستراتیژییەکەشی نییە، مرۆڤەکان بەرامبەر بە دیاردەکان هەم خاوەنی کاردانەوەی دەرەکی و هەمیش هی ناوەکین، ئێستە دەبێ بەشی دەروونی ستراتیژی تێبگەن، پرسیارەکەی دواتر ئەوەیە "دوای ئەوەی گوێتان لەم بابەتە بوو، چی پاڵنەر بوو کە ئارەزووی ئەنجامدانی ئەم کارە بکەن؟" ئەگەر لە وەڵامدا بڵێیت، کە وێنەیەك لە بیریدا بەرجەستە بووە، دیاردەکەوێت کە لە بەشی دیکەی ستراتیژی ئەو "بینینی دەروونی" بووە. واتا دوای بیستنی شتێ کە لەودا هۆکار دروست دەکات، دەست بەجێ وێنەیەکی دەروونی لە زەیندا دروست دەبێت کە زیاتر ئەو ئارەزوومەند دەکات. بەلای زۆرەوە ئەوە وێنەی شتێکە کە بۆتە هۆی ناوەنددارکردنی تواناکانی ئەو کەسە ئاپێویستی کارەکەی ئەنجام بدات.

هەڵبەتە تا ئێستەش هەر هەموو ستراتیژی ئەوتان نەناسیوە، بەڵکو دەبێ پرسیاری لێ بکەن "دوای ئەوەی بابەتێکتان بیست و وێنەیەکی لە زەینتاندا دروست دەکرد چ هۆکارێك بوو بەهۆی دروست بوونی ئەم دۆخە لە ئێوەدا، ئایا شتێکتان بەخۆتان گووت؟ هەستێکتان لە دەروونتدا پەیدا بوو، یان ڕووداوێکی تر هاتە پێشەوە، کە هەستی دەروونتان هەڵبچوێنێ، ستراتیژی ئەو بە کۆتایی گەیشتووە. بەشێك لە بۆچوونەکانی دروست کردووە کە لەم بارەیەوە شێوەی "بیستنی دەرەکی - وێنەی دەروونی - بەرکەوتنی دەروونی"یەو هۆکارەکانی لەودا چاندووە، ستراتیژی زۆربەی مرۆڤەکان پێکهاتووە لە یەك هۆکاری بزوێنەری دەرەکی و دوو یان سێ بزوێنەری دەروونی، بەڵام هێندێك جار ژمارەی هۆکارەکان بەدە تا پانزە هۆکاریش دەگات.

ئێستەکە پێکهاتەو تەرتیبی ستراتیژی ئەو کەسەمان ناسی، دەبێ خەریکی چۆنیەتییەکانی هەستی لاوەکی ئەوبین، بۆیە دەپرسین: "ئەو بابەتەی کە بیستتان چۆناو چۆنی هۆکاری تێدا دروست کردن؟" ئایا شێوەی گوتنەکە یان وشەکان، یان خێرایی قسەکانی کار تێکەر بوون؟ وێنەیەك کە لە زەینی ئێوەدا بەدی هێت چۆن بوو؟ گەورە؟ ڕوون؟ چۆن و.....چۆن؟ " دوای ئەوەی هۆکارەکانی ناوبراوتان دۆزییەوە، دەتوانن بیخەنە ژێر تاقی کردنەوە، بۆ نموونە ئەگەر دەتانەوێت هانی کەسەکە بۆ ئەنجامی کارێك بدەن بەهەمان ئاواز و گوتن هانی بدەن، داوای لێ بکەن وێنەیەکی بەرجەستە یان هەستێکی گونجاو لە خۆیدا بەدی بهێنێ، ئەگەر ئەم کارە بە شێوەیەکی ڕاست ئەنجام بدەن، بۆ ئارەزوومەند کردنی کەسەکە بۆ کاری خوازراو، سەرکەوتوو دەبن، ئەگەر دەرحەقی کاریگەری تەرتیبانی زەینی بە گومانن ئەو تەرتیبە تێك بدەن. لەگەڵیدا دەربارەی هەستی دەروونی و ئەو شتانەی دەبێ بە خۆتانی بڵێنەوە بدوێن. ئەگەر دیتتان بە بێ تاقەتی تەماشاتان دەکات ئەوە، واتە کەرەستەی پێویستی تەرتیبی نادروستان بەکارهێناوە، بۆ هێنانەوەی ستراتیژی کەسانی تر چەند کات پێویستە؟ وەڵام: پەیوەستە بە قۆناغ و تایبەتمەندییەکانی و

کارەکان، هەندێك جاریش بۆ ناسینی تەرتیباتی زەینی کە بۆ ئامانجێکی دیاری کراو هۆکار بەدی دەهێنێ تەنها دوو خولەك بەسە.

گریمان ئێوە ڕاهێنەری وەرزشین و دەتانەوێت کەسێك بەشێوەی ڕاهێنانی سەرەوە فێر بکەن کە ببێتە قارەمانی وەرزش، هەرچەندە ئەو کەسە تارادەیەك توانا و ئارەزووی ئەم کارەی هەیە، بەڵام ئەو پاڵنەرەی تێدا نییە کە وا دەکات توانای زیاتری خۆی بەگەڕ بخات، لەم دۆخەی ئەودا ئێوە لە کوێوە دەست پێ دەکەن؟ ئایا شوێنی ڕاکردن و پێشبڕکێکەی پیشان دەدەن؟ ئایا بە مەبەستی هاندانی ئەو بەسەریدا هات و هاوار دەکەن؟ بێگوومان نا.. لەوانەیە ئەوانە بۆ کەسێك کە خاوەنی ستراتیژییەتی دیتن بێت ڕاستە، بەڵام ئەو کەسە دڵسارد دەکاتەوە. بۆیە دەربارەی ئەو دەبێ لەو ستراتیژانە سوود وەربگرن کە لەگەڵ بیستەنی ئەو دێتەوە. نابێ لە سەرەتاوە بە خێرایی قسە بکەن، هەروەك چۆن لەگەڵ کەسە دیتەنییەکان قسە دەکرێت. هەروەها نابێ بەشل و درێژ کراوەیی و هەروەها هاوشێوەی کەسە هەستییە بەرکەوتنیەکان قسە بکەین. بەڵکو بە شێوازێکی خۆش ئاوازی، ڕوون و پڕ لە واتا بدوێن، لەوانەیە بابەتێکی بەم شێوەیەی پێی بڵێن "دڵنیام کە دەنگی سەرکەوتنەکانی ئێمەت دەربارەی بەرنامەکانی ڕاکردن بیستووە، کە هەموو کەس لە قوتابخانە قسەی دەربارە دەکەن. ئەمساڵیش کەسانێکی زۆر بۆ دیتنی پێشبڕکێکان هاتبوون و زۆریشیان هانداین. هەندێك لە قوتابییەکان دەیانگوت: لە زێر کاریگەری هاش و هووشی هاندەراندا وەیان بەرز ببۆوە، ئەوەندەیان جوان ڕادەکرد کە خۆشیان باوەڕیان نەدەکرد ئەوانن، لە هەموو ماوەی ڕاهێنەریمدا هاندانێکی هاوشێوەی ئەوەم لە تەماشاچییان نەبینیوە" ئەگەر ئاوا بدوێن بە زمانێك قسە دەکەن کە ئەو دەتوانێ تێبگات و لە هەمان سیستەمی زەینی ئەوتان سوود وەرگرتووە. لەوانەیە چەندین دەمژمێر کات بە هەدەر بدەن یاریگای گەورەو تازەی پیشان بدەن و ئەویش سەری

خۆی بجووڵێنێتەوە. دەرفەت بدەن هاوارو هاندانی تەماشاچییان هەر لە ئێستەوە ببیستێ و بەرەو هێڵی کۆتایی بڕوات.

ئەوە بە تەنها بەشی یەکەمی تەرتیباتی زەینی ئەو بوو، بەشێکیشە لەو ستراتیژەی ئەو بەڕێ دەخات، بەڵام ڕاپەڕێنەری سەرەکی نییە، دەبێ ئەو لە بەرامبەر بزوێنەرە دەروونییەکانیش دابنێین. لەسەر بنچینەی ئەو شرۆڤانەی بۆ-ان کردن لەوانەیە بزوێنەرە دەنگییەکان بۆ وێنەی دەروونی بگۆڕن. بۆ نموونە بڵێن "کاتێك هاندانی بینەرانتان بەر گوێ دەکەوێت وا خۆتان بەرجەستە بکەن کە لە پێش هەموویانن و لە ژیانتاندا بەو خێراییە بێ وێنەیە ڕاتان نەکردووە، وای دابنێن هەوڵ بۆ گەورەترین پێشبڕکێی ژیانتان دەدەن".

ئەگەر بەڕێوەبەرو کاربەدەستن، بەدیهێنانی پاڵنەر لە کارمەنداندا بەلاتانەوە گرنگە، ئەگینا جیا لەوە، لە زۆرترین کاتدا ئەنجامی خراپ دەچننەوە، لێ هەرچی زیاتر دەربارەی ستراتیژییەکانی هۆکار زانیاری بەدەست بهێنن، پتر لەوە ئاگادار دەبن کە بەدیهێنانی هۆکار لەو کەساندا تا چ ڕادەیەك زەحمەتە. لەوە ش گرنگتر لەوەدایە کە هەریەك لە کارمەندان خاوەنی ستراتیژییەتی جیاوازن، زەحمەتە بەتەنها جۆرێك ڕووبەڕوویان ببنەوە، زەحمەتە بەشێوەیەك بدوێن تەعبیر لە پێویستی هەموویان بکات، ئەگەر ستراتیژی خۆتان بەکاربهێنن، لەوانەیە تەنها لە کەسانێك دا کە وەکو خۆتان بیر دەکەنەوە هۆکار بەدی بهێنن، لەوانەیە ئێوە بە لۆژیکانەترین شێوە باس لە کارەکان بکەن، بەڵام ئەگەر لەگەڵ ستراتیژی کەسەکان نەیەتەوە سوودێکی نابێت.

پاشان لەم بارەیەوە دەبێ چی بکەن؟ لە خوێندنەوەی ستراتیژدا دەبێ دوو خاڵتان بۆ ڕوون بووبێتەوە، یەکەمیان ئەوەیە بۆ هەر مرۆڤێکی گوێگر کە دەتەوێت هانی بدەیت، لە قسەکانتا بەجۆرێك بۆ هەر یەك لە مرۆڤەکان خاڵێکی سەرنج ڕاکێشی تێدا بێت، دەبێ بەشێك لە بەرنامەکە بینینی و بەشێکی بیستەنی و بەرکەوتنی بێت.

واتا کارێك بکەن هەندێکیان بدبنن هەندێك ببیستن و هەندێك هەست بکەن، دەبێ بەشێوەیەك ئاوازی دەنگتان بگۆڕن کە سەرنجی هەرسێ گرووپەکە ڕابکێشێ.

دووەمیان ئەوەیە کە لەگەڵ یەکە یەکەی ئەو کەسانە پەیوەندی جیاوازتان هەبێ. دەکرێت ڕێنمایی گشتیان بکەن کە هەر کەسەی بەجۆرێکیانەوە پەیوەست بێت، لێ شێوەی زۆر باش ئەوەیە کە ستراتیژی هەریەکەیان بناسن.

ئەوەی تا ئێرە لێی دواین چۆنیەتی بنچینەیی دۆزینەوەو ناسینی ستراتیژییەتی کەسێتی مرۆڤەکان بوو، بە سوود وەرگرتنی زیاتر لە ستراتیژیەت، دەبێ وردە کاری هەر یەك لە قۆناغەکانی ستراتیژی تێبگەن، پێویستە چۆنیەتییە لاوەکییەکان بخەنە سەر خەرمانی سەرەکی بەرنامەکە.

بۆ نموونە، ئەگەر بە چۆنیەتییە وێنەییەکان ستراتیژی کڕین لە کەسێکدا دەست پێ دەکات، دەبێ لەوەدا وریا بن چ شتێك سەرنجی چاوی ڕادەکێشێ، بریسکانەوەی ڕەنگەکان، قەبارە؟ پێشەنگە تایبەتییەکان یان بەرنامەی ئاڵۆزو تێکەڵ و پێکەڵ؟ ئەگەر کەسێك بیستەنییە ئایا دەنگی ناسك و خۆش سەرنجی ڕادەکێشێ یان دەنگە بەهێزەکان؟ موسیقا توندو پڕ لە قەرەباڵغی و جەنجاڵی پێ خۆشە یان ئاوارە خەیاڵی و ناسکەکان؟ هەڵبەت ناسینی چۆنیەتی سەرەکی و خووی گشتی مرۆڤ لە سەرەتادا گونجاوە. بەڵام ئەگەر بخوازین وردتر و هەروەها شارەزاتر بین لە داگرتنی دوگمەکاندا، دەبێ زیاتر ئاگاداری چۆنیەتییە لاوەکییەکان بین. لە کاری فرۆشتنی کەل و پەلدا، ناسینی ستراتیژ مەرجی سەرەکی سەرکەوتنە، هەندێك لە فرۆشیاران بەشێوەیەکی غەریزی لە ستراتیژییەکان تێدەگەن، کاتێك لەگەڵ کڕیارێکی دیاری کراو ڕووبەڕوو دەبنەوە، دەست و برد لەگەڵیدا تێکەڵاو دەبن و دەزانن ستراتیژییەتی بڕیاردانی لەکوێیە. بۆ نموونە لەوانەیە ئاوا بدوێن: "دیتم لە دەزگای لەبەرگرتنەوە کۆمپیۆتەری کۆمپانیاکەمان بەکاردەهێنن، بەڵام خۆش دەبوو بزانم چی هانیدان ئەم دەزگایە بکڕن؟ ئایا لە شوێنێ بەرچاوتان کەوتبوو یان شتێکتان دەربارەی خوێندبۆوە یان

کەسێك قسەی بۆ کردبوون؟ یاخود پەیوەندی لەگەڵ بریکاری فرۆشتنەکە بان کارپێ بوونتان بە دەزگاکە بۆ کڕینی هاندەر بوو ؟".

لەوانەیە ئەو جۆرە پرسیارانە بە سەیری بهێننە بەر چاو، لێ فرۆشیار پەیوەندی دروستی لەگەڵ کڕیاردا بەدی هێناوە، دەڵێت: "بۆیە لە شتەکە دەکۆڵمەوەو پرسیار دەکەم تاکو بە باشترین شێوە کارەکانتان جێبەجێ بێت" وەلامدانەوەی ئەو پرسیارانە زانیاری بەنرخ دەداتە فرۆشیار، تا باشتر بە کارەکانی خۆی جێ بەجێ بکات. کڕیارەکانیش بۆ کڕین خاوەنی ستراتیژیەتی تایبەتین، منیش لە کاتی کڕینی شتوومەکدا جیاوازیم لەگەڵ کەسانی دیکەدا نییە، بۆ ئەنجامی هەر کارێك شێوازە چەوتەکان زۆرن، لەوانەیە فرۆشیارێك کەلوپەلێکم پێ بفرۆشێ کە پێویستم بێی نییە، بەلام چونکە شێوازی فرۆشتن زۆر نین دەبێ بزانێ کڕیارەکە لە جاراندا چۆن لە کڕین نزیك دەبێتەوە، چ شتێك لە بڕیاردانی کڕیاردا نەخشی هەیە، چۆنیەتی هەستە سەرەکی و لاوەکییەکانی چین؟ فرۆشیارێك کاتێك پێویستی کڕیار دەزانێ کە ستراتیژییەکانی دۆزیبێتەوە، بۆئەوەی پێویستییەکانی جێ بەجێ بکات و بەردەوام کڕیار پەیدا بکات. کاتێك ستراتیژییەتی مرۆڤەکان بناسن دەتوانن لە ماوەیەکی کەمدا چەندین شت تێبگەن کە وەکی دیکە بە ڕۆژان کاتی دەوێت.

ئێستە ستراتیژییە ناپسەندەکان باس دەکەین، وەکو زۆرخۆری، کاتێك کە کێشی من ١٢٠ کیلۆگرام بوو، هۆیەکەی دەگەڕایەوە بۆ ئەو ستراتیژەی هەڵم بژاردبوو، کە زۆر خۆری و دەعوەت کاری بوو، بەردەوام قەڵەو دەبووم، بۆ ئەوەی لە ستراتیژییەتی خۆم تێ بگەم، بیرم لەو کاتانە دەکردەوە کە برسی نەبووم، بەلام کتوپڕ حەزم بۆ خواردن دەچوو کە بیرم لەو کاتانە دەکردەوە، لە خۆم دەپرسی ئەو هۆکارانە چی بوون کە حەزی منی بۆ خواردن دەبرد، بینین، بیستن، یان بوونی پەیوەندی لەگەڵ کەسێك یان شتێ کامیان، بۆ نموونە لە کاتی شوفێریدا، هەر کە نووسراوی

پڕوپاگەندەی چێشتخانەیەکم بەرچاو دەکەوت حەزکردنم بۆ خواردن لای بەرجەستە دەبوو.

پاشان بەخۆم دەگوت برسیمە حەزی خواردنم زیاتر لا بەدی دەهات، ئوتۆمبیلم ڕادەگرت تاکو بڵێم خواردنم بۆ بهێنن. ئەگەر نووسراوەکانم بەرچاو نەکەوتبایە لەوانەیە کەمترین هەستی برسیەتیم نەبووبایە، بەڵام نووسراوەکان لە هەموو ئۆتێلەکان هەبوون، هەتا ئەگەر کەسێك دەیگوت فەرموو "پارووێك نان دەخۆی؟" ئەگەرچی برسیش نەبووبام دیمەنی خواردنی خواردەمەنی لە بیرمدا دروست دەبرو، بەخۆم دەگوت برسیمە، پاشانیش هەستی برسییەتیم دەکردو دەمگوت: "خراپ نابێ خواردنێك بخۆم" لەلایەکی دیکە کاتێك لە تەلەفزیۆن ڕێکلامەکانی پیشان دەدران لەگەڵ وێنەی خواردنەکاندا دەیان پرسی "برسیت نییە؟" شوێنی خواردەمەنی ڕێنمایی دەکرد.

دوایی بۆ گۆڕینی ئەم ڕەفتارە، ستراتیژی خۆم گۆڕی، بەم شێوەیە هەر کاتێك نووسراوی چێشتخانەکانم دەدیت، وام دەهێنایە بەرچاو کە لە ئاوێنەدا تەماشای جەستەی فەڵەوو ناشیرینی خۆم دەکەم، بەخۆم دەڵێم: "جەستەم زۆر ناشیرینە، ئەم جارە چاوپۆشی لە خواردن دەکەم". ئەوسا خۆم بە جەستەیکی چالاك و جوانەوە بەرجەستە دەکرد، بەخۆم دەگوت کارێکی باشت کرد، وا خەریکە لەشت جوان و گونجاو دەبێت" لە ئەنجامدا بەرگەی سەختیم گرت، لە زەینی خۆمدا هەموو وێنەکان، نووسراوەکان، خۆم و ئەو وشانەی بەخۆمی دەڵێمەوە لەگەڵ یەکتردا پێکەوە گرێ دەدا، بەشێوەیەك بە دیتنی نووسراوەکان دەربارەی خواردەمەنی سەرجەم وێنەکانی تر بە شێوەیەکی خۆکردانە (بەهەمان شێوە کە لە بەرنامەی جێگۆڕکێ بێ کردندا باسکرا) لە زەینمدا زیندوو دەبۆوە هەروەها ئەگەر کەسێك پێی دەگوتم: "شتێك ناخۆی؟" بەشێوەیەکی خۆکردانە ستراتیژی تازە دەستی بە کاری خۆی دەکرد، لە ئەنجامی ئەم ستراتیژە تازەبەدا، جەستەی ئێستەی من و خووەکانی خواردنم کە

ئێستە منی لە بارێکی گونجاوو باش ڕاگرتووە. لەوانەیە ئێوەش خاوەنی کۆمەڵێك ستراتیژ بن، کە هەستی نائاگاهیتان بە شێوەیەکە حەزتان لێ نییە سرودیان لێ وەربگیرێ و ئەنجامی خراپتان بۆ بەدی بهێنێ، ئێوەش هەر لە ئێستەوە دەتوانن ئەم ستراتیژییانە بگۆڕن.

بۆ نیشاندانی عەشق و خۆشەویستی پێویستە ستراتیژی کەسی بەرامبەر بناسن، لەم بارەیەوەش مرۆڤەکان جیاوازن، واتا هەر کەسەو بەشێوەیەك هەست دەکات کە کەوتۆتە ژێر سەرنجی داوی خۆشەویستی کەسی دیکە. جیاوازی هەیە لە نێوان ستراتیژی عەشق و ستراتیژییەکانی دیکە. لەبەرئەوەی لەجیاتی چەند قۆناغێك زۆربەی کات لە قۆناغێکی زیاتر نییە. ئەوەش بەم مانایە نییە کە تەنها شتێك مرۆڤ تێدەگەیەنێ کە خۆشەویستییە. هەروەك چۆن وەك خوویەك لە مرۆڤەکاندا لە هەستەکاندا زاڵە، لە عەشقدا کلیلێك هەیە کە سندوقی زەینی مرۆڤ دەکاتەوە، لە دەستپێکی عەشق یان هاوسەرێتی وەکو خوو مرۆڤەکان بە ڕێگەی جۆر بەجۆردا خۆشەویستی خۆیان دەردەخەن، پاش ماوەیەك بێ ئەوەی لە ڕادەی عەشق و خۆشەویستیان کەم کردبێتەوە، لەسەر بناغەی ستراتیژی خۆیان شتێك دەردەخەن، واتە بەشێوەیەك کە حەز دەکەن لەگەڵیاندا ڕەفتار بکرێت لەگەڵ لایەنی بەرامبەر ڕەفتار دەکەن لەم حاڵەتەدا ببینن چ بەسەر پەیوەندییەکانیان دێت:

گریمان ستراتیژی عەشقی پیاوێك بە تەواوی بیستەنییە، ئەم کەسە چۆن عەشقی خۆی بۆ هاوسەرەکەی دەردەبڕێت؟ هەڵبەتە بە زمانی وشەکان، ئێستە با وای دابنێین هاوسەرەکەی خاوەنی ستراتیژییەتی ببینیەو مێشکی تەنها ئەو شتانە وەردەگرێ کە دەیان بینێ و لەو ڕێگەیەوە هەستیان پێ دەکات. بە تێپەڕبوونی کات هێدی هێدی هیچ کام لە لایەنەکانی ئەو پەیوەندییە، خۆی بە لایەنی عەشق و خۆشەویستی لایەنی بەرامبەر نابینێت، هەڵبەتە لە کاتی دەسگیرانیدا یان لەسەرەتای هاوسەریدا بە هەموو شێوەیەك بەرامبەر بە یەکتر لە دەربڕینی هەستی خۆشەویستی نەدەکەوتن. هەم بە

زمان و هەمیش بە کردار، بەڵام ئێستە پیاوەکە لە کارکردن بۆ ماڵەوە دەگەڕێتەوە، بۆ نموونە بە هاوسەرەکەی دەڵێت "ئازیزم خۆشم دەوێیت" ژنەکە دەڵێت ئا تۆ منت خۆش ناوێت" پیاوەکە بە ناڕەحەتی دەڵێت "ئەمە چ قسەیەکە دەیکەیت.. ببینە چ خانوویەکم بۆ کڕیویت، بۆ فلان و فلان شوێنانەم بردوویت. ژن دەڵێت: "بەڵێ بەڵام یەك جار بە منت نەگوتووە خۆشم دەوێیت" پیاوەکە هاوار دەکات و دەڵێت: "خۆشم دەوێیت، بەڵام ئاوازی ئەو لەگەڵ ستراتیژی ژنەکە گونجاوو هاوجوت نییە، لە ئەنجامدا ژنەکە هەست بە خۆشەویستی ناکات.

زۆرترین باری ناهەماهەنگی لە نێوان ژن و مێردا بەو شێوەیە بەدی دێت کە پیاوەکە خاوەنی ستراتیژی بەریەك کەوتن و ژنەکەش خاوەنی ستراتیژی بینینییە.

پیاو دەگەڕێتەوە ماڵەوە، دەیەوێت ژنەکەی لە باوەش بگرێت، ژن دەڵێت: "بەرم دە، دەستم لێ مەدە، تۆ هەموو کات بە منەوە دەنووسێی، تەنها شتێك کە دەتەوێت ئەوەیە کە باوەشم پێدا بکەیت و دەستم لێ بدەیت، بۆچی نامان بەی بۆ گە شتێك؟"

ئایا شتێکی ئاوات نەدیوە؟ ئایا زانیتان بۆچی لەگەڵ هاوسەرەکانتان وەك ڕابردوو نین؟ لە ڕابردوودا دەتانەویست بەرێگای جۆرو جۆر لەگەڵ هاوسەرەکانتاندا پەیوەندی ببەستن، بەڵام لەگەڵ تێپەڕبوونی کات، ئێوە تەنها یەك ڕێگەتان هەڵبژاردووە، لە کاتێکدا هاوسەری ئێوە ڕێگەیەکی تری هەڵبژاردووە.

زۆربەمان وا بیر دەکەینەوە ئەو نەخشەیەی دەرحەق بە دونیامان هەیە بە تەواوی ڕاستە. بەڵام زانین و ئاگادار بوون، ڕێگەیەکی بەهێز ترە، لەلای خۆمان وا بیر دەکەینەوە "کە فلانە کەس بەم شێوەیە ڕەفتاری کرد، دەزانم منی خۆش دەوێت، بۆیە لە بەرامبەر کەسانی دیکەش بە هەمان شێوەیە" لە بیرمان دەچێت نەخشەی ناوچەیەك خوودی ناوچەکە نییە، بەڵکو تەنها شێوەی وەرگرتن و دیتنمانە بۆ ناوچەکە.

ئێستە کە لە شێوەی تێگەیشتنی ستراتیژییەکان دەزانن لەگەڵ هاوسەرتان دابنیشن و ستراتیژی خۆتان دەربارەی عەشق بدۆزنەوە و هاوسەریشتان فێر بکەن، گۆڕانکارییەك کە ئەم لێك تێگەیشتنە لەوانەیە لەنێوانتانی بەدی بهێنێ، زۆر بە نرخترە لەم پارەو کاتەی داوتانەتە ئەم پەرتووکە.

گوتمان هەر کەسێك خاوەنی ستراتیژییەتی خۆیەتی، کەسێك کە بەیانیان لەخەو هەڵدەستێ خاوەنی توانا و وزەو پڕ لە هێزە، ئەوە بۆ ئەم دۆخە خاوەنی ستراتیژییەتە، ئەگەرچی خۆشی بەم ستراتیژییەتە ئاگادار نەبێ، بەڵام ئەگەر بە ڕاستی پرسیاری لێ بکەین، لەوانەیە پێتان بڵێت هەست بە چی دەکات و چی دەبینێ و پێی دەکەوێتە جووڵە، لە یادتانە بۆ وەرگرتنی ستراتیژییەکان دەبێ "وەستای چێشت لێنان ببەیتە چێشتخانە" واتە دەبێ ئەو لە حاڵەتێکی گونجاو دابنێیت، ئەوسا تێبگەیت کە چ هۆکارێك رۆحیەتی مەبەستی لەودا بەدی هێناوە، لەوانەیە ئەگەر داوا لە کەسێك بکەیت لەوانەی کە سەر لە بەیانی ڕۆژێك دەست و بردو ڕاحەت لە خەو هەڵساوە بە بیری بهێنێتەوە، چ هۆکارێك ئەوی ئاگادار کردۆتەوە، لەوانەیە بڵێت دەنگێکی لە دەروونی خۆی بیستووە گوتوویەتی: "کاتی هەستانە، هەستە بڕۆ، ئەوکاتە بپرسن چ شتێك بووە بەهۆی بەخەبەرهاتنەوەی، ئایا وێنەیەکی بیرەوەری یان جۆرێك لە هەستی دیکە، لەوانەیە بڵێت: "وام هێنایە بەر بیری خۆم کە لە خەو هەستام و چوومە گەرماو، پاشان خۆم جووڵاندو لەناو جێگە دەرچووم" ئەم ستراتیژییە سادە دێتە بەرچاو، دواتر بۆ ئەوەی کە "جۆری دیاری کراو ڕادەی کەرەستەی پێویستی بزانن دەپرسن "چۆنیەتی ئەو دەنگەی لە دەروونی خۆتدا بینیت چۆن بوو؟" لەوانەیە بڵێت "دەنگەکە بەرز بوو، بەخێرایی دەدوا" پاشان دەپرسن: ئەو دیمەنەی لە بیرتاندا بەرجەستە بوو چۆن بووە؟" بۆ نموونە دەڵێت "دیمەنی ڕوون و جووڵانەوەی خێرا" ئێستە دەتوانن نموونەی ئەم ستراتیژییە لەسەر خۆتان تاقی بکەنەوە. پێم ڕایە ئەوە هەمان ئەو جۆرەیە کە من تاقیم کردۆتەوە، ئەگەر خێرایی وشەو وێنەکان ڕادەکەیان

زیاد بکەن دەزانن کە دەکرێت لە کاتێکی خێرادا لە خەو هەڵسنەوە، بە پێچەوانەوە ئەگەر بە زەحمەت تر خەوتان لێ دەکەوێت، گفتوگۆ دەروونییەکانی خۆتان هێدی ترو لەسەر خێت تر بکەن، بەدەنگێکی ماندوو لەگەڵ باوێشکداندا بابەتەکە بەخۆتان بڵێنەوە، زوو هەست بە ماندوویەتی دەکەن، هەر ئێستە ئەم کارە تاقی بکەنەوە، بە دەنگی ماندوو، بە هێواشی، وەك کەسێك لە حاڵەتی باوێشکا بێت بەخۆتان بڵێنەوە کە زۆر.. ماند....وو (باوێشك بدە)م، ئێستە خێرایی زیاتر بکە هەتا جیاوازی دوو شێوەی گووتن بناسن، لەلایەك هەر زوو دەتوانن هەر جۆرە ستراتیژییەتێکی نەروونەگەری ئەنجام بدەن، ئەوەندەی دەوێت کەسەکە لە هەلوومەرجی دڵخوازدا دابنێت، ئەو کارانەی دەیکات بە وردی تەرتیباتی یەك لەدوای یەکی بزانن، مەبەستیش ئەوە نییە، چەند ستراتیژییەك فێر بن و لاسایی بکەنەوە، بەڵکو گرنگی لەوەدایە، هەموو کاتێك چاوەڕوان بن، تاکو هەر کارێکی باش کە بە کەسانی دیکەی دەکەن، ڕێگەو شێوازو ستراتیژییەتیان بکەنە سەرمەشقی خۆتان نموونەگەراییش لەوە جیا ناکرێتەوە.

"بەنامەرێژی عەسەبی - وتاری" وەك فیزیکی تازەی زەینە، فیزیك بە پێکهاتە ماددییەکەی سروشتی جیهانە، "بەرنامەرێژی عەسەبی - وتاری" هەمان کار دەربارەی زەین ئەنجام دەدا، ئەم زانستە کارەکان دابەشی سەر پێکهێنەرەکانی دەکات، کەسانێك هەن، هەموو تەمەنیان لەم ڕێگەیەدا بەرێ کردووە تاکو خۆشەویستی بەدەست بهێنن، پارەیەکی زۆریان لە نۆڕینگەی پزیشکە دەروونی و دەروونناسان خەرج کردووە تاکو خۆیان باشتر بناسن، دەیان پەرتووکیان خوێندۆتەوە تاکو ڕێگەی سەرکەوتن بدۆزنەوە "بەرنامەرێژی عصب - وتاری" ڕێگەی گەیشتنە بەم ئامانجە و زۆر لە ئامانجەکانی تر. هەر وەك لە ڕابردوودا تێبینیمان کرد، یەك لە ڕێگەکان بەهێز کردنی ڕووحە، تەرتیبات و وێنا کردنە دەروونییەکانە، ڕێگەیەکی دیکە فیسیۆلۆژییە، پێشتر گووتمان پەیوەندی پتەو لە نێوان جەستە و زەیندا هەیە، وەك میکانیزمێك کار

دەکەن، لە بەشەکانی ڕابردوودا لایەنی دەروونی و زەینی باسکراو شی کرایەوە، ئێستە دەچینە بەشێکی دیکە.

بەشی ٩

چالاکی جەستەیی (فیسیۆلۆژی): ڕێگەی خۆشبەختی

لە سیمینارەکانماندا، هەموو کاتێك جێگەیەکی خۆشی قەرەباڵغ و پڕ لە جووڵە دروست دەکەم. ئەگەر لە کاتی خۆیدا دەرگاکە بکەنەوەو بێنە ناو کۆبوونەوەکەوە دەبینن کە لەوانەیە سێ سەد کەس بن هەڵدەبەزنەوە، هاوار دەکەن و هەڵهەلە لێ دەدەن، وەك شێر دەنەڕێنن، دەستەکانیان دەجووڵێنەوە هەروەك وەرزشکارەکان، مشت چمۆڵە دەکەن، مشتەکانیان لە ئاسمان بەرەلا دەکەن، وەك تاوس ڕەڤتاری نازو جوانی دەنوێنن، وەلێ هێندە بەهێزن دەتوانن شارێك ڕووناك بکەنەوە.

لە هۆڵەکەدا چ باسە؟ هەواڵی ناو هۆڵەکە پەیوەستە بە نیوەی دووەمی ئەو میکانیزمەی کە بە (لەقەنە)*ی ناو دەبەین، ئەم جەنجاڵی هایوو هویە چییە؟ هەست

---

* ئەم میکانیزمیە لە ناو کوردەواریدا لە ناشی دەم جۆگەی ناودا هەبووە لەسەر (بەرد)ی ناشدا دارێك هەیە پێیدەڵێن، (لەقەنە) لەگەڵ هەر سووڕانەوەیەکی بەردەکە لە قەنەکە دەجووڵێنێ و دانەوێڵەی

کردنە بە شادی و توانای لە هەموو کاتێك زیاتر، واش هەڵسووکەوت بکە کە گوایە باوەڕم بە خۆم هەیە، وا کار بکەم کە پڕاو پڕ لەوزەم، یەك لەو شتانەی رۆحییە بەهێز دەکات جۆرێکە لە هەڵس و کەوت کە تیایدا وا حساب بکەین بە ئەنجام گەیشتووین.

ئەم دیاردە کاتییە کارتێکەر دەبێت لەسەر بەهێزکردنی حاڵەتی جەستەیی و بەدەستهێنانی سەرکەوتن.

چالاکی جەستەیی ئەو میکانیزمەیە کە دەست و برد حاڵەتی رۆحیمان دەگۆڕێت، ئەنجامی دەست بە جێ بەدەستەوە دەدات، پەندێکی پێشینان هەیە دەڵێت: "ئەگەر دەتانەوێت بەهێز بن وای پیشان بدەن کە بەهێزن".

کەمتر پەندێك شك دەبەم هێندەی ئەم پەندە ڕاست بێت. دەخوازم ئەوانەی لە سیمینارەکەماندا بەشدارن بە ئەنجامی بەهێز بگەن. بۆ ئەوەی لە ژیاندا لەگەڵ ئەنجامێك ڕوو بەڕووین کە باش بێ، دەبێ لە ڕووی جەستەیی بەهێز بن، تاکو جەستە بەهێز نەبێ، هەنگاوی بەهێز ناهاوێژرێن.

ئەگەر جەستەیەکی شادومان و بەهێزو زیندووتان هەبێ، رۆحیەتی ئێوەش وەکو جەستەتانی لێ دێت، لە هەلومەرجێکدا جەستەمان گەورەترین هێزو پاڵپشتی ئێمەیە، چونکە کاریگەرییەکی خێراو بێ هەڵەی هەیە، حاڵەتی جەستەیی و بۆچوونە دەروونییەکان بە گشتی پێکەوە پەیوەستن، گۆڕانکاری لە یەکیاندا دەست بەجێ کار

پێویست دەخاتە ناو بەردەکە میکانیزمێکی خۆکردەیە، کە دوو شت تەواوکەری یەکترن نە لەقەنە بەبێ سووڕی بەردەکە دانەوێڵە دەنێرێت و نەدانەوێڵە بەبێ لەقەنە بۆ ژێریەردەکەدەچێ، ئەم میکانیزمە زۆر پڕ واتا و دەستکردی کوردەواری خۆیەتی، بەڵام وەرگێڕی فارسی وشەی (پس خۆری) بەکارهێناوە واتا دواخۆر. بەڵکو کاریگەرییەکانی زۆرو بەشێکی گرنگی کاری دوانەی بەردو لەقەنەی میکانیزمی ناشەکە یەك بۆ ئەوی تر، بەردەوامی بە چالاکی دەدات.(وەرگێڕی کوردی)

لە ئەوی دیکەش دەکات. دڵم دەخوازێت بێژم: "شتێك نییە بەناوی زەین هەرچی هەیە جەستەیە" یان بە پێچەوانەوە "جەستە بێ واتایەو هەرچی هەیە زەینە".

ئەگەر گۆڕانکاری جەستەیی لە خۆتاندا بەدی بهێنن واتا، خۆڕێکسختنەکان، جوڵانەکان و شێوەی هەناسە هەڵگێشان و دەردانەوەی و ئاوازی دەنگتان بگۆڕن، دەست و برد بۆچوونە دەروونی و حاڵەتی ڕۆحیتان دەگۆڕێت.

ئایا تا ئێستە هەبووە هەست بکەیت داماو و پەرێشانیت؟ لەم دۆخەدا دنیاتان چۆن دەبینی، لەو کاتەی بە جەستە ماندوون و ماسولکەکانتان داهێزراون، یان دووچاری ئازارو ناڕەحەتین، دنیا بە شێوەیەکە جیاواز دەبینن و وەردەگرن، بەڵام ئەگەر ئارام، شادو بەختەوەرو پڕ لە پێکەنین بن، گۆڕانکاری لەحاڵەتی جەستەیی و ڕۆحیەکان هۆیەکی بەهێزە بۆ زاڵ بوونی مێشك، تێگەیشتن لەم حاڵە لە ڕادەبەدەر پێویستە واتا حاڵەتی جەستەیی و حاڵەتی ڕۆحیمان لێك جیاناکرێتەوە.

لە هەست کردن بە داماوی وزەی ڕۆحیەت کەم دەبێتەوە، بەڵام ئەگەر جەستە بەهێزو کراوە بێت ڕۆحیەتیشمان بەهێزو کراوە دەبێت، بۆیە حاڵەتی جەستەیی لە پاڵنەرە گرنگەکانی گۆڕانکارییە لە سۆزو هەستەکاندا. ڕاستییەکەی ئەوەیە کە هیچ گۆڕانکارییەك لە سۆزو هەستدا بەبێ چالاکی و پتەوی جەستە بەدی نایەت. هیچ حاڵەت و گۆڕانێکی جەستەبیش نییە نەبێتە مایەی گۆڕانکاری لە حاڵەتی ڕۆحی مرۆڤەکاندا.

گووتیشمان بۆ گۆڕانی ڕۆحیەتی کەسێتی دوو ڕێگە هەیە، یەکیان گۆڕینی بۆچوونە دەروونییەکان، ئەوەی دیکە گۆڕانکاری فیسیۆلۆژی.

بۆیە ئەگەر دەتانەوێت، گۆڕانکاری بەلایەنی بەهێزبووندا لە ڕۆحیەتی خۆتاندا بەدی بهێنن، ئەوە ڕێگەیەکەی بریتییە لەگۆڕینی حاڵەتی ماسولکەکان و بەهێزکردنیان، شێوەی هەناسە هەڵگێشان، چۆنیەتی سیماو ڕوخسار، چۆنیەتی هەڵسوکەوت و جووڵانەوەکان. ئەگەر لە خۆتاندا هەست بە ماندوویەتی بکەن ئەوە

بەهەندێك ڕەفتاری جەستەیی دەتوانن هێشتا ماندوویەتییەکەتان زیاتر بکەن، بۆ نموونە لەو کاتەدا شانەکانتان بۆ پێشەوە بەربدەنەوە. ماسولکەکان شل و ئازاد بکەن، کۆمەڵێك گۆڕین لە بۆچوونی دەروونیتاندا بەدی بهێنن تاکو پەیامی ماندوویەتی بگاتە سیستەمی عەصەبی ئێوە.

ئەگەر لە حاڵەتی بەهێزیدا بجووڵێنەوە بەهێزو ئەگەریش بەردەوام بە خۆتان بڵێنەوە، کە ماندوون جۆرێك لە بۆچوونی دەروونیتان تێدا دروست دەبێت کە ماندوویەتی بەدی دەهێنێ، ئەگەر بەخۆشتان بڵێنەوە کە خاوەنی هێزو توانا و بەرگەگرتن و ئازایەتین، توانای پێویستیان تێدا دروست دەبێت.

هەروەها لە بەشی پەیوەندار بە باوەڕ و بیرو بڕواو کارتێکردنی لەسەر جەستەو حاڵەتی ڕۆحی دواین. لەم ڕۆژانەشدا دۆزینەوەی لێکۆڵینەوەی زانایان ئەوە پشت ڕاست دەکەنەوە، کە تەندروستی باش یان خراپ، شادی و خۆشبەختی یان داخ و پەژارەو پەرێشانی، زۆربەی جاران بەدەست خوودی خۆمانن.

ئەوانە ئەو جەستەو گۆڕانکارییانەن کە بە بڕیاری خۆمان لە خۆماندا دروست دەبن، کە چۆن داماو بێ چارەکان لە کاتی ڕۆیشتندا تەماشای زەوی دەکەن (لەو کاتەدا دەچنە ناو حاڵاتی بەریەککەوتنی هەستی و یان بە چەشنێك شتەکان بە خۆیان دەڵێنەوە کە تەنها پەرێشانی پێوەیە).

شانەکانیان بەردەدەنەوە، هەناسەیەکی کەمی پچڕ پچڕ هەڵدەکێشن، ئەم کارانە ئەنجام دەدەن کە لە دەروونیاندا تۆوی بێ چارەیی و پەرێشانی سەوز دەکات.

داماوی جۆرێکە لە ئەنجام، بۆ دروستکردن و بەدەستهێنانی پێویستی بە کۆمەڵێك کرداری جەستەیی و ڕۆحی هەیە.

سەیرەکە لێرەیە کە زۆر ئاسانە حاڵەتی پێچەوانە لە خۆتاندا دروست بکەن، کە هەست کردنە بە هێزو شادومانی، بۆ بەرجەستەکردنی ئەم حاڵەتەش پێویست بە ئەنجامدانی کاری دیاری کراوو هێنانەوەی دۆخە ئاماژە پێکراوەکان دەکات.

بەدەر لەم هەست و سۆزانە هاو ئاهەنگی لە نێوان ئاڵۆزییەکان و حاڵەتی جەستەیی هەیە. دەتوانم لە ماوەی چەند خولەکێك بێ ئەوەی بۆچوونە دەروونییەکانی کەسێك بگۆڕم حاڵەتی داماوی لە کەسەکەدا نەهێڵم، تەنها پێویستە لە حاڵەتێکی جەستەیی باش و هەروەها شانەکان بۆ دواوە بەرن و پڕ بە سینگتان هەناسە وەرگرن و بدنەوە تەماشای لای سەرەوە بکەن و لە حاڵەتی جەستەییدا خۆتان بە چەشنێکی بەهێزو پڕ لە وزە دابنێن.

ئەگەر ئەم کارە بکەن، هەست بە پەرێشانی ناکەن، لەو کاتەدا جەستە کۆمەڵێك پەیام دەداتە مێشك کە پڕە لە وزەو تواناو خۆشبەختی.

کەسانێك دێنە سەردانم و دەڵێن توانای ئەنجام دانی کاری دیاری کراوسان نییە، پێیان دەڵێم: "وا هەڵسوکەوت بکەن وەك ئەوەی توانای ئەنجامدانی ئەو کارەتان هەیە" وەك نەریتێك وەلام دەدەنەوە دەڵێن (زۆر باشە بەلام نازانین ئەم کارە چۆن ئەنجام بدەین) پێیان دەڵێم: "بەجۆرێك ڕەفتار بکەن وەك ئەوەی کە دەزانن چۆن ئەم کارە ئەنجام بدەن، هەروەها چۆنیەتی جەستەو ڕووخسارو لایەنەکانی دیکە بە هەمان باردا ڕێك بخەن و هەر لە ئێستەوەش دەست بەم کارە بکەن!

هەر کە شێوەی هەناسەدان و دۆخی جەستە ڕێك دەخەن دەست و برد هەست بە گۆڕانی پێویست لە خۆتاندا دەکەن.

لەهەموو کاتێکدا توانای ئەم گۆڕانکارییانەتان هەیە، لەبەرئەوەی توانای حاڵەتی جەستەیی زۆرو سەرسوڕهێنەرە.

چەندین جار تەنها بە گۆڕینی حاڵەتی جەستەیی دەتوانن رۆحیەتی مرۆڤەکان چالاك بکەن و بگۆڕن کە جاران لایان زەحمەت و نەگونجاو بوو. کارێك بهێننە بیری خۆتان کە گریمان توانای ئەنجامدانی ئەوەتان نییە، لێ حەز دەکەن توانای ئەنجام دانی ئەم کارەتان هەبێ. وای دابنێن ئەگەر توانای ئەنجامدانی ئەم کارەتان، هەبووایە چۆن دەوەستان و هەناسەتان دەکێشا، ئەوە بەپێی توانا خۆتان لەم بارەدا دابنێن.

لە بارێکدا جەستەتان دابنێن ئەعبیر لە توانای ڕووحتان بکات. ئەو کاتە چاودێری باری ڕووحتان بکەن. ئەگەر دۆخی جەستە لە بارێکی باش و گونجاودا بێ، هەر دەڵێن توانای ئەنجام دانی ئەو کارەتان هەیە.

بەردەوام تێپەڕین بەسەر ئاگردا بە هەمان شێوەیە، چەندێك لە مرۆڤەکان کە دەکەونە بەرامبەر خەڵووزی بەردینی گەرم، لە بەر پێکهاتەی گشتی بۆچوونە دەروونییەکانیان و حاڵەتی جەستەیی یان بڕوا بەخۆبوونەوە ئامادەی ئەنجامدانی کارەکەن، بۆیە لە دڵنیایی و باوەڕەوە بەسەر ئاگرەکەدا بەبێ زیان دەڕۆن دەبن، هەندێکی تریان لەم کارەدا لە چرکە ساتەکانی دواییدا دەترسێن، چونکە بۆچوونە دەروونییەکانیان دەگۆڕێت و بیر لەوە دەکەنەوە کە چەند ناخۆشیان بەسەردادێ، ئەو کاتە خراپترین ڕووداوەکان دەهێننە ناو بۆچوونە دەروونییەکانیان دواجار تووشی ئازار دەبن و ئەوەی لەبیری خۆیان بوو بەرجەستە دەبێت.

یان هەر کە لە شوێنی ئاگر نزیك کەوتنەوە، دوور نییە گەرمییە سوتێنەرەکە بڕوا بەخۆ بوونیان لاواز بکات، لە ئەنجامدا دوور نییە جەستەیان بلەرزێت و هاواریش بکەن. یان دڵسارد ببنەوە، ماسولکەکانیان گرژ بێتەوە یان گۆڕانکاری تری جەستەییان تێدا دروست بێت. بۆ ئەوەی ئەم جۆرە مرۆڤانە بەسەر ترسەکەیاندا (زاڵ) بن، تەنها کارێك کە بۆیان دەکەم بەهێزکردنی ڕۆحیەتی ئەوانە.

پێشتر گووتمان کاریگەری مرۆڤ لە ژێر کاریگەری ڕۆحییاندایە. ئەگەر هەست بە بەهێزی بکەین کارەکان بە ئەنجام و ئەگەر هەست بە بێهێزی بکەین کارەکان بێ ئەنجام دەبن، بەرنامەی دەربازبوون بەسەر ئاگردا پرۆگرامێکی مەعنەوی یان جۆرێك لە دەستووری مەعنەوی نییە، بەڵکو ئەزموونێکی گۆڕانی ڕۆحییە، بۆ دەستگیرکردنی ئەم ئامانجە، هەرچەند گەیشتن پێی لەگەڵ بیرو هەستکاندا کە لە پابردوو هەمان بووە یەکانگیریش نەبێت. لە بەرامبەر ئەو کەسانەی لە بەرامبەر ئاگری خەڵووزی بەردین دەلەرزن، هاوار دەکەن و بێ ئومێد دەبن، کارێك کە دەیکەم ئەوەیە کە بۆچوونە

دەروونییەکانیان دەگۆڕم، پێیان دەڵێم کە ئەگەر بە سەرکەوتوویی و ساغ و سەلامەتی بپەڕنەوە ئەویەری ئاگرەکە چ جۆرە هەستێکتان لا دروست دەبێت؟ ئەم کارە حاڵەتێکی کاریگەر لەسەر جەستە لە بەرئەنجامی بۆچوونە زەینییەکان بەدی دەهێنێ. لە ماوەی چەند چرکەیەکدا کەسەکە حاڵەتێکی رۆحی بەهێز پەیدا دەکات کە لە شێوەی ڕووخسارو چۆنیەتی ڕاوەستان و هەناسەدانیاندا خۆی دەنوێنی. دواتر پێی دەڵێم (بڕۆ) ئەو کەسەی تا چەند چرکەیەك پێشتر ترسی ئاگرەکەی لە چاواندا دەبریسکایەوە، لە حاڵەتێکدا دەبێت کە بە ئازایەتییەوە دەگاتە ئەویەری ئاگرو دەست دەکات بە شادی و خۆشی، بەڵام کەسانێك هەن بە ڕادەیەك وێنەی سووتان و برژان لە ناو ئاگرەکەدا لە زەینی خۆیاندا بەدی دەهێنن کە گەورەترە لەو ئاستەی دەبێ بۆ سەرکەوتن بەدەستی بهێنێت. دیسانیش هانیان دەدەم بۆچوونە لاوەکییەکانی وێنەکە بگۆڕن. بەڵام کارەکە کاتی دەوێت.

دەربارەی ئەو کەسانەی بە تەواوی لەم کارە دەترسن، گۆڕینی حاڵەتی جەستە کاریگەرترین ڕێگەیە. دەشزانم کە گۆڕینی بۆچوونە دەروونی و سیستەمی عەصب وا لە مرۆڤ دەکات کە پەیامەکە خۆی بە جەستە بدات تا خۆسازدانەوەی مرۆڤ، باری هەناسە هەڵکێشان، ماسولکەکان و نموونەی وەك ئەو بگۆڕێت. بۆیە دەکرێت لەم هەموو قۆناغانە چاوبپۆشی و ڕاستەوخۆ بچیە سەر گۆڕینی باری خراپی جەستە، بۆ باری باش و بەهێز. بۆیە بە کەسێکی بەم چەشنە دەڵێم تەماشای سەرەوە بکەو سەرنجەکانی لە هەستەکانی بەریەك کەوتن بۆ هەستی دیتن وەردەسوڕێت و هاوار و قیژە ڕادەوەستێت.

ئەم بابەتە بەسەر خۆتاندا تاقی بکەنەوە، لە کاتی گریان و نارەحتیتاندا شانەکانتان بەرنە دواوەو سەرتان بەرز ڕابگرن لە حاڵەتی دیتندا بن، خۆ بەخۆ هەستەکانتان دەگۆڕدرێت. لەهەمبەر بە منداڵانیش ئەگەر شتێکیان لێ بەسەر هاتووە هانیان بدەن تەماشای سەرەوە بکەن، ژان و گریانیان ڕادەوەستێ. یان لانی کەم بە

زوویی کەم دەبێتەوە. بەو کەسە دەڵێم کە لە دۆخی باوەڕ بەخۆبووندا ڕادەوەستێ شێوەی هەناسە هەڵکێشان و ئاوازی قسەکردنی وەك کەسێك بێ کە ناترسێت، دڵنیایە کە دەتوانێ بەسەر ئاگردا تێپەڕێت. ئەم تەرتیباتە پەیامی نوێ دەداتە مێشك و شێوەی هەست و ڕۆحیەتی دەخاتە ژێر کاریگەری و سەرەنجام کەسێك کە چەند چرکەیەك پێش ئێستە لە ژێر تەوژمی ترس و لاوازیدا توانای جوولانەوەی نەمابوو، لە ڕێگەی گەیشتن بە ئامانجەکانی هەنگاو دەهاوێژێ.

لە هەر بارەیەکەوە کە لە ئەنجامی کارێکدا هەست بە بێ توانایی بکەین، دەتوانین لەم ڕێو شوێنە قازانج بکەین بۆ نموونە، لە کاتێکدا کە ناتوانین خۆمان لە ژن یان پیاوێکی دیاری کراو نزیك بکەینەوە، یان ناتوانین لەگەڵ بەڕێوەبەری خۆمان بدوێین و نموونەی تری لەم شێوەیە بۆ ئەم مەبەستە، دەتوانین بە گۆڕینی ڕۆحیەت هێز بدەینە خۆمان یان شێوەی وەستان و هەناسە هەڵکێشان یان ئاوازی قسەکردنی خۆمان بگۆڕین.

باشترین کار گۆڕینی هەردووك باری جەستەیی و ڕۆحییە، بە ئەنجامی ئەم کارە دەست بەجێ هەست بە هێزو توانا دەکەین بۆ تین و تاوی گەیشتن بە ئەنجامی پێویست. ئەم بابەتە لە بواری وەرزشیشدا دروستە، کاتێك ڕاهێنانی گران ئەنجام دەدەین و هەناسەمان لەبەر دەبڕێت. ئەگەر بە خۆتان بڵێنەوە چەندە ماندووین یان چەندە زۆرم ڕاکردووە، حاڵەتی جەستەیی خۆتان وەکو دانیشتوویك یان دڵە کوتکێ و هەناسەی خێرا، کە ئەم جۆرە بەخۆگوتنەوانە بەهێز دەکات. بەڵام ئەگەر ماندوو هەناسە بڕاویش بن وای دابنێن کە ئاسایین، ورە بدەنە خۆتان و لەسەر پێیەکان بووەستن دەگەڕێنەوە باری ئاسایی خۆتان. گۆڕینی گریمانە دەروونییەکان و باری جەستەیی، کار لەسەر گۆڕینی هەست و ڕەفتارو، هەروەها حاڵەتی کیمیایی و ئەلەکتریکییەکانی جەستە دەکات، لێکۆڵینەوەکان ئەوەیان دەرخستووە کە لە حاڵەتی بێ چارەیی و داماویدا، سیستەمی بەرگری جەستە کارا نامێنێ و تواناکانی کەم

دەبێتەوە. ژمارەی خرۆکە سپیەکانی لەشیش کەمتر دەبنەوە، لەم ڕۆژانە وێنەی جەستەی مرۆڤ دەگیرێت کە پیشاندەری وزەی بیۆئەلەکتریکی جەستەە، لە کاتی پەیدا کردنی حاڵەتی ڕۆحی دیاری کراودا، وێنەکانیش لە حاڵەتی جیاوازدان: چونکە لە نێوان زەین و جەستەدا پەیوەندی بەهێز هەیە، بۆیە کاتێك هەست بە بەهێزی ڕۆحی دەکەین، مەیدانی ئەلەکتریکی جەستە دەگۆڕێت و ئێمەش هەست بە تواناکانی کارکردنمان دەکەین کە جاران نەمان بوو و هەستمان پێنەدەکرد. ئەزموون و لێکۆڵینەوەکانم هەموویان ئەوە دەردەخەن کە سنووربەندییەکانی بوون و دەروونیمان (بەباشی یان بە خراپی) زۆر کەمترە لەوەی کە بە ئێمەیان ڕاگەیاندووە (نۆرمان کازینز–Norman Causins) لە کتێبی (تۆژینی نەخۆشێك)دا باسێك دەگێڕێتەوە، کە چۆن بە یارمەتی پێکەنین، بە شێوەیەکی سەرسوڕهێنەر لەدەست نەخۆشییەکی درێژخایەنی مەترسیدار ڕزگاری بووە.

ئەو بە تێکۆشانێکی زیرەکانە پێکەنینی وەك ئامرازێك بۆ کۆکردنەوەی ئیرادە بە ژیان و حەزو ئومێدەکانی بەکارهێنا. ئەو بەشێوەیەك بەرنامە ڕۆژانەییەکانی خۆی ڕێك خستبوو، کە کاتێکی زۆری بۆ تەماشاکردنی پرۆگرام و فیلمە کۆمیدییەکان تەرخان کردبوو، ئەم کارەش بۆچوونە دەروونییەکانی دەگۆڕێ و گۆڕانیشی لە باری جەستەیی ئەودا پەیدا دەکرد، سەرەنجام پەیامی تازە بە سیستەمی عەسەبی ئەو دەگەیشت ئەوەش بەرهەم و دەسکەوتی جەستەیی باشی بەدواوە بوو، واتا ئازاری کەمتر بوو بوو، خەوی زیاتر بوو بوو، دۆخی گشتی ئەو ڕووەو باشتر دەچوو. هەرچەندە پزیشکێك گوتبووی شانسی چاك بوونەوەی لە پێنج لە سەدایە، بەلام ئەو بەتەواوی چاك بۆوە، کازینز ئەنجام بەدەست دێنێ کە "هەرگیزو لە خراپترین و ناخۆشترین هەلومەرجەکاندا، نابێ تواناکانی چاك بوونەوەی جەستەو زەین بە کەم تەماشا بکەین، هێزی ژیان نەناسراوترین هێزی جیهانە". بەم نزیکانە لێکۆڵینەوەی سەیر بلاو بۆتەوە کە زەلاکەری ئەزموونی (کازینز)و هاوشێوەکانییەتی، ئەم لێکۆڵینەوانە،

بینەرو ئاگادارکەرەوەیە لەسەر شێوەی کاریگەری باری ڕووخسارو سیماو کارتێکردنی لەسەر هەستەکانی مرۆڤ و ئەنجام وەرگرتن تیایاندا، کە لەوانەیە لە کاتی شادبوونمان یان بوونی ڕۆحیەتی شادمانیمان پێبکەنین، بە پێچەوانەوە پێکەنین دەبێتە هۆی کۆمەڵە کردەوەیەك بۆ مێشك باشتر دەبێت و ئۆکسجینی زیاتری پێ دەگات و دەزوولە دەمارییەکانی مێشك و عصب باشتر دەبزوونەوە. دۆخەکانی دیکەی سیماش کاریگەری هاوشێوەیان هەیە. ئەگەر حاڵەتی ترس و نیگەرانی و دڵەڕاوکێ بدەنە ڕووخسارتان دەبێت هەمان حاڵەتتان تێدا دروست بێت.

شکسپیر دەڵێت: "بوونی ئێمە وەك باغێك وایە کە ئیرادەمان باغەوانییەتی". لە ڕووخساری مرۆڤدا نزیکەی هەشتا ماسولکە هەیە کە کردارەکانی خوێن بردن بۆ مێشك ڕێك دەخەن. واتا کاتی چالاکییە توندە ماسولکەییەکان ڕادەی ئەو خوێنەی بۆ مێشك دەچێت بەنەگۆڕی ڕادەگرن، لە کاتی پێویستدا کۆکراوەی خوێنی مێشك دەگۆڕن بە شێوەی ناڕاستەوخۆ چالاکییەکانی مێشك تاڕادەیەك کۆنترۆڵ دەکەن. پزیشکێکی فەرەنسەوی بەناوی (ئیسرایل واینبام–Israel waynbaum) لە ساڵی ١٩٠٧ لە وتارێکی گرنگدا ڕایگەیاند کە گۆڕانکاری لە ڕووخساردا بەکردەوە هەستەکانی مرۆڤ دەگۆڕێت، لەم ڕۆژانەدا زانایانی دیکەش بە هەمان ئەنجام گەیشتوون.

دوکتۆر (پۆڵ ئێکمان–Dr. paul Ekman) پرۆفیسۆری دەروونناسی زانکۆی کالیفۆرنیایە، لە چاوپێکەوتنێکی ڕۆژنامەی (لۆس ئەنجلۆس تایمز– Los Angeles Times) لە (٥ی حوزەیرانی ١٩٨٥) گوتی: "ئێمە دەزانین کە هەستە جۆر بەجۆرەکان لە ڕووخساری مرۆڤدا ڕەنگ دەدەنەوە، لێ ئێستە دەزانین کە بێچەوانەی ئەم بابەتەش ڕاستە، ئێوە هەر حاڵەتێك بەڕووخسارتان بدەن کەم و زۆر دووچاری هەمان حاڵەت دەبن، ئەگەر لە کاتی دەردو ژان و ناڕەحەتیدا پێ بکەنن، نارەحەتیتان نامێنێ و ئەگەر لە ڕووخسارتاندا خەمگینی دروست بکەن لە وجودتاندا هەست بە خەم و ناخۆشی دەکەن".

ئەوانە ئەم خاڵانەن کە من و مامۆستایانی دیکە (ئێن ـ ئێل ـ پی) ساڵانێکە وەك وانە دەیڵێینەوە، کۆمەڵگەی زانستی تازە وەرسوڕاوەتە سەر ئەم خاڵانەو ئەمەی ئێمە دەمانگوت دووپاتی دەکەنەوە، زۆر خاڵی گرنگ لەم پەرتوکەدا هەیە، کە لە ساڵانی داهاتوودا لەلایەن زانایانەوە پشت ڕاست دەکرێنەوە، بۆیە پێویست ناکات چاوەڕوان بین تاکو بابەتەکانی ناوئاخنی ئەم پەرتوکە لەلایەن فلان و فیسار زاناوە دووپات دەکرێتەوە یان نا. بەڵکو لە ئێستەوە ئەوانە بکەینە ڕێڕەوی ژیان و دەست یان پێوەبگرین.

زانیارییەکانی مرۆڤ دەربارەی پەیوەندی نێوان جەستە و دەروون هێندە زیادی کردووە کە هەندێك لە مامۆستایانی هونەر پێیان وایە کە بەتەنها ئاگاداری باری جەستە تەواوە، ئەگەر جەستەی مرۆڤ بە باشی کار بکات، شێوەی کاری مێشکیش باشتر دەبێت، ئەگەر چالاکییەکانی جەستە و شیانی لەش زیاتر بکەین مێشکیش باشتر چالاکییەکانی ئەنجام دەدات. ئەوە چەمك و ناوەڕۆکی لێکۆڵینەوەکانی (موشە فیلدنکرایس–Moshe Feldenkrais)ـە ئەو کەسە بۆ فێرکردنی شێوەی بیرکردنەوەو ژیان لە جووڵانەوە سود وەردەگرێت، فیلدن کریس زانی کە بۆ سوود وەرگرتن لە هەستی بەریەك کەوتنی کەس، ئەو بۆچوونانەی مرۆڤ دەرحەق بە خۆی و حاڵەتی ڕۆحیەت و شێوەی کاری گشتی مێشك بگۆڕێت، ئەو لەو باوەڕەدایە کە چۆنیەتی ژیان پەیوەندی بە چۆنیەتی جووڵانەوەکان و چالاکییەکانی جەستەی مرۆڤەوە هەیە، کارەکانی ناوبراو سەرچاوەی بە ترخی لە بواری بەدی هێنانی گۆڕانکاری مرۆڤ بە ڕێگەی تایبەتی فیسیۆلۆژی بەدیهێنا. یەك لە لایەنە گرنگەکانی پەیوەندی فیسیۆلۆژی هاوئاهەنگی ڕەفتارە، ئەگەر بخوازم بیرو بڕواکانی خۆم بە شێوەی پەیامە چاك و چاکسازی بە ئێوە ڕابگەیەنم. بەڵام لە هەمان خاڵدا دەنگم لاوازو ئاوازم کەوتووە جووڵانەوەکانم نارێك و نادیار بێت ئەوە ڕەفتارەکەی من ناهاوئاهەنگە. ئەم ناهاوئاهەنگییە وا دەکات کە نەتوانم دەرخەری جەوهەری دەروونی خۆم بم و بەرزترین

ڕادەی توانای خۆم بەکاربهێنم یان ڕۆحیەتی خۆم بە ڕادەی پێویست بەهێز بکەم، پەیامی کەم و کورت و دژ بە یەك بەخۆمان دەدەین ئەوە لەهەر شتێ زیاتر هەنگاوەکانمان شەپرێو و سست دەکات، لەوانەیە زۆر جار ڕووی دابێ باوەڕ بە قسەکانی کەسی تر نەکەن، بێ ئەوەی هۆیەکەی بزانن. قسەکانی ئەو (بەرامبەر) ڕاست و دروست دێنە بەر گوێ لێ هۆکارێك هەیە وا دەکات کە لە دروستی قسەکان، بە گومان بکەوین. هەستی نائاگاییتان هەندێك بابەت وەردەگرێت کە هەستی ئێوەی ئاگاداریان نابێت.

لەوانەیە پرسیارێك لە کەسێك بکەن و بڵێت بەڵێ، بەڵام هاوزەمان بە نیشانەی نا سەری بجوڵێنێتەوە، یان لەوانەیە بڵێت (توانای ئەم کارەم نییە)، بەڵام لە هەمان کاتدا شانەکانی شۆڕو سەری بۆ زەوی بەرداوەتەوە هەناسەیەکی سەرچیغی هەڵدەکێشێ، ئەم حاڵەتانە بە شێوەی نائاگای ئێمە دەگەن، نەستمان وەکو ئەوەی گوتبێتی "توانای ئەم کارەم نییە" واتا بەشێك لە دەروونی حەز بە ئەنجامی کارەکەدەکات و بەشێکی دژیەتی. بە وشەکان شتێك دەڵێت و بە جووڵانەکان شتێکی تر دەردەبڕێت، هەر دەڵێی لە یەك کاتدا لە دو لاوە دژ بە یەك دەجووڵێتەوە هەموومان زیانی ئەم ناهەماهەنگییەمان دیوەو بەرگەمان گرتووە، هەبوو بەشێك لە دەروونمان لە کاتێکا حەزی لە کارێك و بەشێکی ترمان دژی بووە، یان کۆسپ بووە، هاوناهەنگی ڕەفتار جۆرێك لە توانایە. کەسانێك هەموو کات لە کارەکاندا سەرکەوتوو دەبن ئەوان دەتوانن توانای جەستەیی و زەینی خۆیان بۆ ئەنجامی کارەکە کۆ بکەنەوە.

دەبێ بەخۆگووتنەوە بە شێوەی دووپات کردنەوە بێت، ئەم دووپاتکردنەوەیەش پەرێزی وشەکان، دەنگ، هەناسەو هەموو حاڵەتەکانی جەستە، ئەگەر یەکتر تەواوکردن لە مابەینی بوارەکانی دیکەو جەستەدا هەبێ، ئەوە پەیامی ڕوون بە مێشك دەدەن کە "ئەوەشە ئەنجامی پەسندو لایەنی ویستە"، دواجار لەسەر هەمان کار زەین کاردانەوەی خۆی پیشان دەدات، ئەگەر بەخۆتان بڵێن "باشە، بەڵێ، بەرای من

دەبێ هەر ئەم کارە بکەم" و باری جەستەیی ئێوە لاوازو لەدوو دڵیدا بێ، مێشکی ئێوە، چۆن پەیامێك وەردەگرێت؟ وەك شاشەی تەلەفزیۆنەکەتان وایە کە وێنەکەی بەردەوام بۆ سەرو خوار هەڵدەپەڕێ و دێت و دەچێت، بێ گومان وێنە زۆر بە زەحمەت دێتە دیتن.

ئەم بابەتانە دەربارەی مێشك ڕاستن ئەگەر پەیامەکە و ڕەمزەکان کە مێشك بۆ جەستەیان دەنێرێت، لاواز یان دژ بە یەك بن بۆ مێشك ڕوون نابێ چی بکات، وەکو ئەمە وایە کە سەربازێك ڕەوانەی بەرەی شەڕ بکرێت و فەرماندەکەی پێی بڵێ: "باشە، لەوانەیە باشتر بیت هەوڵ بدەین فلانە کار بە ئەنجام بگەیەنین" هەڵبەتە دیار نییە ئەوە ئەنجامدار دەبێت یان نا، بەڵام تاقی دەکەینەوە بزانین چی دێتە پێش،وە"، لەم کاتەدا سەرباز خاوەنی چ جۆرە ڕۆحیەتێك دەبێت؟ ئەگەر بڵێیت" بێگومان، ئەم کارە دەکەم" ئەوە حاڵەتە جەستەیی و ڕووخسارو شێوەی هەناسەو چۆنیەتی ڕێکخستنەکان و جوولانەوەکانتان بە وشەو ئاوازەکانیان هاوئاهەنگ دەبێت و، بێگومان کارەکەش دەکەن.

هەموومان دەمانەوێت ڕۆحیەتی هاوئاهەنگیمان هەبێت، گەورەترین هەنگاو لەو ڕێگەیەدا پتەو کردنی بواری جەستەییە. بە ئیرادەو هاوئاهەنگ بن، ئەگەر ئەم وشانەی دەیڵێنەوە لەگەڵ حاڵەتی جەستەتان هاودژ بن ناتوانن هەنگاوی کاریگەر بهاوێژن.

ڕێگایەکی ڕاستی بەدی هێنانی ئەو هاوئاهەنگییە ئەوەیە کە حاڵەتەکانی کەسانی دیکە نموونەگەری بکەین، ناوەڕۆکی نموونە چیەتی ئەوەیە، کە بزانن کەسە کارسازو کارامەو سەرکەوتووەکان لە کام بەشێ لە بەشەکانی مێشکیان سوود وەردەگرن، ئەگەر بخوازن سەرکەفتی بن پێتڤییە لە هەمان پشك سوود وەربگرن ئەگەر جوولانەوەکانی کەسێك بە وردی و وەکو ئاوێنە ڕەنگ بدەنەوەو دووبارە بکەنەوە، هەمان بەشەکانی مێشکی خۆتان بە جوولە دەخەنەوە، ئایا ڕۆحیەتی ئێوە، هاوسازو هاوئاهەنگە، چەند لە سەدی کاتەکانی ڕۆحیەتان بەهاوئاهەنگی هەیە؟ ئایا دەتوانن

کەرەتەکانی بەرز بکەنەوە؟ ئەم کارە هەر لە ئەمڕۆوە دەست پێ بکەن، پێنج کەس لەوانەی دەربارەی حاڵەتی جەستەیی تەواون هەڵبژێرە و لە ئەمڕۆوە بیانکە سەرمەشقی دووبارەکردنەوەی جوولانەوەکان، باری جەستەی ئەوان چ جیاوازییەکی لەگەڵ ئەوەی ئێوە هەیە؟ ئەوان چۆن دادەنیشن، ڕادەوەستن، یان دەجووڵێنەوە؟ سیماو ڕووخسارو چۆنیەتی خۆ ڕێکخستنیان چۆنە؟ هەوڵ بدە وەك یەکێك لەم کەسانە دابنیشی وەك ئەو قیافە بگرن و خۆتان ڕێك بخەن، چ هەستێکتان هەیە؟

ئێستە داواتان لێ دەکەم پرۆڤەیەك ئەنجام بدەن، بۆ ئەمەش پێویستتان بە بوونی کەسێکی دیکە هەیە، داوای لێ بکەن بیرەوەرییەکی ڕوون و ئاشکرا بە بیر خۆی بهێنێتەوە بێ ئەوەی دەربارەی بیرەوەرییەکەی شتێکتان پێ بڵێت، ئێستە بە وردی حاڵەت و جوولانەوەکانی ئەو هەروەك ئاوێنەیەك دووبارە بکەنەوە، بە تەواوی وەك ئەو دابنیشن، بەشێوەیەك لاقەکانتان وەك لاقەکانی ئەو دابنێن هەروەها لاسایی دەست و باسکەکانیشی بکەنەوە، ئەوەی لە ڕووخسارو ماسولکەکانیدا دەیبینن لاسایی بکەنەوە، حاڵەتی دەم، ڕاکێشانی پێست خێرایی هەناسە هەڵکێشانی ئێوەش هاوشێوەی ئەو لێ بکەن، هەوڵ بدەن خۆتان کت و مت لەباری جەستەیی ئەودا دابنێن، ئەگەر هەموو کارەکان بکەن و وەك ئەو بەس هەمان پەیامی هاوشێوەی ئەوتان بە مێشکدا دێت، لە ئەنجامدا هەمان شت یان هەستێکی وەك ئەوتان لا دروست دەبێت، زۆر جار هەمان وێنەتان بە مێشکدا تێپەڕ دەبێت و دەبینن وەکو ئەو بیر دەکەنەوە.

دوای ئەنجامی ئەم کارانە ئەو شتانە بنووسنەوە کە بە زەینی ئێوەدا تێپەڕیوە، پاشان لەگەڵ بۆچوونەکانی ئەو کەسەی بەراورد بکەن، هەشتا تا نەوەد لە سەدی جارەکان وشەکان کە بۆ باسکردنەوەی ئەم حاڵەتانە بە کاردەهێنرێن وەکو یەك وایە. لە سیمینارەکانمدا هەندێك کەس جوولانەوەکانمان و حاڵەتەکانی یەکتر دووبارە دەکەنەوە، زۆر جار بە تەواوی ئەو شتە دەبینن کە ئەو دەیبینێ، واتا شوێنێ کە ئەو

کەسە بە بیر خۆی هێناوەتەوەو ئەو کەسانەی ئەو بەخەیاڵی خۆی دیوونی، بە وردی باس دەکەن، هێندێك لەم حاڵەتانە شیکردنەوەی لۆژیکانەی نییە، لەم هاوشێوە دروستکردنەدا ئەو پەیامانە بە مێشکی خۆمانی دەدەین لەگەڵ پەیامەکانی کەسی بەرامبەر هاوشێوەیە.

ئەوانەی لە سیمینارەکانمدا بەشدارن، ئاسایی لە ماوەی پێنج خولەکدا ئەم شتە فێر دەبن، من ناڵێم بێگومانم جاری یەکەم ئەم شتە فێر دەبن، بەڵام ئەو هاوشێوە بوونە وا دەکات بە توڕەیی، ژان، خەم، خۆشی و هاوجۆری ئەوانە هەست پێ بکەیت. بێ ئەوەی پێشتر دەربارەی ئەم شتانە شتێك لەلایەن کەسەکەوە گوترابێ، لەم دواییەدا هەندێك لە لێکۆڵینەوەکان، پشتیوانییەکی زانستی بۆ ئەو بابەتەی سەرەوە دەستەبەر کردووە. لە گۆڤاری (ئۆمنی–Omni) دەربارەی دوو زانا لێکۆڵینەوە چاپ بووە، ئەو دوو کەسە زانیویانە کە وشەکان وەك بەرنامەی ئەلەکتریکی لە مێشکدا هەڵدەگیرێن، (دۆناڵد یۆرك–Donald York) ی عەسب ناس لە ناوەندی پزیشکی زانکۆی میسوری و (تۆم جێنسۆن–Tom Jenson) ژیاننناس لە زانکۆی شیکاگۆ دۆزیویانەوەتەوە ئەو بەرنامانە لەسەرجەم مرۆڤەکاندا وەك یەکن. لە ئەزموونێکیاندا هەتا توانیان شەپۆلەکانی مێشکی هاوشێوە لە دوو کەس کە بە دوو زمانی جیاواز قسەیان دەکرد بدۆزنەوە، شەپۆلەکانی مێشك پێشتر بە دەزگای کۆمپیوتەری درابوون، ئەم دەزگایانە دەیانتوانی وشەکان بەرلەوەی بە زمان بگوترێنەوە، بیانڵێنەوە، ئەم کۆمپوتەرانە دەیانتوانی بیری مرۆڤ بخوێننەوە، ئەم کارە وەك لاسایی کردنەوەی بەر ئاوێنە و حاڵەتی لایەنی بەرامبەر هەندێك لە حاڵەتە .بەستەییە تایبەتییەکان (وەکو تەماشاکردنە تایبەتیەکان یان ئاوازی دەنگ و خۆڕێك خستن، دەگونجێت لە زۆربەی پیاوانی بەهێزی وەك (کەنەدی، ڕۆزفێلت، مارتینلۆسەر کینگ)دا ببینی. ئەگەر ئەم حاڵەتە هەڵبەتە لەبەرئەوەی شێوەی هەناسەدان و جووڵانەوەو ئاوازەکانی دەنگ خاوەنی گرنگی خۆیانن. ئەوانە بە تەنها بۆ دیتنی وێنەی کەسەکان

بەس نین، تەماشاکردنی فیلمی کەسەکان زۆر کاریگەر ترە، هەروەها لە هاوئاهەنگی ڕەفتارەکانیان ورد ببنەوە. جوولانەوەو بارودۆخیان پیشاندەری یەک پەیامی هاوشێوەیە. ئەگەر لە کاتی نموونەگەری ئەواندا هاوئاهەنگ نەبن، لە هەستی ئەوان تێناگەن، چونکە پەیامێکی یەک شێوە بە مێشکی خۆتان نادەن، هێز نە پێدانی پەیامێکی وەک یەک و یەک شێوەدا بەدی دێت. ئەگەر دەخوازن کانگای تواناکانتان بەشێوەیەکی موعجیزە ئاسا بێداربکەنەوە نموونەگەری کەسێک بکەن کە لە ڕووی ڕەفتاری جەستەییەوە بۆ ئێوە جێگەی ڕێزو ستایشە، بێ شك دڵتان ناخوازێت دۆخی کەسێکی بێ چارەو پەرێشان بە نموونە وەربگرن، بەڵکو حەزتان لێیە کە ڕەفتاری کەسە بەهێزو خاوەن ڕۆحیەتە کاریگەرەکان بکەنەسەرمەشقی ڕەفتارەکانتان لەبەرئەوەی وەك ئەوان کردن توانای نوێتان بۆ بەدی دەهێنێ توانایەك کە دەستی بگاتە ئەو شوێنە گرنگانەی مێشك کە پێشتر سوودتان لێ وەرنەدەگرت.

لە یەك لە سیمنارەکاندا لاوێکم بینی کە ناویم لە بیر کردەوە. خاوەنی لاوازترین ڕۆحیەت بوو، کە تا ئەو کاتە کەسێکی ئاوا ڕووخاوم نەبینی بوو، بە شێوەیەك سەرەتا نەمتوانی هێز بە ڕۆحیەتی ببەخشم. دوای لێکۆڵینەوە دەرکەوت لە ئەنجامی ڕووداوێك، زیان بە بەشێك لە مێشکی کەوتووە.

داوام لێکرد جوولانەوەو حاڵەتە دەرەکییەکانم دووبارە بکاتەوە، بەم نموونەگەریە مێشکی بە کارکەوت، بە ڕێگەیەکی تازە دەستی بە چالاکی کرد، لە کۆتایی سیمنارەکە بەجۆرێك گۆڕا بوو کە کەسانی دیکە نەیاندەناسیەوە بە لاسایی کردنەوە تێگەیشتبوو کە دەکرێت بە جۆرێکی دیکە بیر بکەنەوە و هەست بکەن و ڕەفتاریش بنوێنێ.

ئەگەر سیستەمی بڕوای وەرزشکارێکی جیهانی بواری ڕاکردن بکەیتە نموونەو تەرتیباتی زەینی حاڵەتی جەستەیی کەسەکە لاسایی بکەینەوە. ئایا بەو مانایەیە کە ئێوەش لە ماوەی دوو خولەك کیلۆمەترێك ڕابکەن؟ هەڵبەتە ئەوە وانییە، ئێوە بە

وردی نموونەگەری مرۆڤەکان ناکەن. لەبەرئەوەی ئەو پەیامانە بەردەوام و لەگەڵ پرۆڤەدا ئەوان داویانەتە مێشکی خۆیان ئێوە ئەوەتان نەکردووە.

لەوەش ئاگادار بن کە هەندێك لە ستراتیژییەکان، پێویستی بە دروست کردنی تواناکانی جەستە و بەرنامەڕێژی زەینیە کە ئێوە خاوەنی ئەوانە نین. ئێوە لەوانەیە گەورەترین چێشت لێنەری دنیا بکەنە پێشڕەو و لە دەستووری کارەکانی بۆ دروست کردنی کێك سوود وەربگرن. بەڵام ئەگەر بەرزترین پلەی گەرمی فڕنی ئێوە ٢٢٥ پلەیەو فڕنییەکەی ئەویش ٦٢٥ پلەی گەرمی، بێ گومان بەهەمان ئەنجامی هاوشێوەی ئەو ناگەن، بەڵام بەهەرحاڵ بەم فڕنییەی هەتانە بەسوود وەرگرتن لە تەرزی کارویاری ئەو دەتوانن ئەنجامێکی باش بەدەست بهێنن.

ئەگەر ئەو ڕێگەیەی ئەوی پیادا چووەو بە ساڵان توانیویەتی هێزی فڕنییەکەی خۆی پێ بەرز بکاتەوە، هەمان شت دووبارە نموونەگەری بکەنەوە، ئەو کاتە ئێوەش دەتوانن ئەنجامی هاوشێوەی ئەو بگەن.

بە مەرجێك خاوەنی بڕیار بن و بەڵێنەکانتان بگەیەننە جێ. بۆ ئەوەی توانای خۆتان زیاد بکەن و بەرز بکەنەوە، بە ڕێگەی نموونەگەری ستراتیژییەکان بە ئەنجام بگەن، لەوانەیە وا پێویست بێ ماوەیەك لە کاتی خۆتان بۆ بەرزکردنەوەی هێزی فڕنی خۆتان دابنێن. ئەوەش بابەتێکە تا ڕادەیەك لە بەشی داهاتوودا دەربارەی باس و گفتوگۆو هەڵوەستە دەکەین.

ئاگادار بوون لە جەستەو بواری لەش، کۆمەڵە تواناکان لە ژێر دەستمان دادەنێن، بۆچی هەندێك کەس ماددە بێهۆشکەرەکان،ئیسپرتۆ، جگەرەو یان زۆر خواردن دەکەنە پیشە؟ ئایا هەموو ئەم شتانە ناڕاستەوخۆ، بە ڕێگەی جەستە، گۆڕانکاری لە ڕۆحیەتدا دروست ناکەن؟ لەم بەشەدا فێربووین بەخێرایی و بەشێوەی ڕاستەوخۆ ڕۆحیەتی خۆمان بگۆڕین. بە گۆڕینی شێوەی هەناسە هەڵکێشان و حاڵەتی جەستەو ماسولکەکان و ڕووخسار دەست بەجێ بارودۆخی ڕۆحیەتمان دەگۆڕێت، کاریگەری ئەو

وەك ئیسپرتز، ماددە بێهۆشکەرەکان و خواردنەوەی زیانبەخش، جەستەو ڕووح خراپ ناکات ئێستە تەماشای لایەنێکی تری جەستەیی و فیسیۆلۆژی لەشی مرۆڤ دەکەین. واتا خواردەمەنی کە دەیخۆین و ماددەکانی ناوی و بەهێزو شێوەی هەناسە ئەم بابەتە لە بەشی دواتردا دەخوێننەوە.

بەشی ١٠

وزە: سووتەمەنی داینەمۆی خۆشبەختی

"تەندروستی، بنچینەی خۆشبەختی، هێز و رۆحیەتە"

بنیامین دیزرائیل

باسی ئەوەمان کرد، فیسیۆلۆژی ڕێگەیەکە بەرەو خۆشبەختی، یەك لە هۆکارە هەرە کاریگەرەکانی سەر فیسیۆلۆژی جەستە ماسولکەکانن، واتا بەژن گرتن و خۆڕێکخستن و بارەکانی دیکەی پەیوەست بە جەستەن، ڕووخسارو شێوەی هەناسەیە، گرنگییەکی دیکە کارکردنی دروستی بەشە کیمابییەکانی جەستەیە، گریمان ئێوە گرنگی بەخواردن دەدەن بە خەمی تەندروستی خۆتانەوەن و خۆتان ژەهراوی ناکەن، لەم بەشەدا بابەتگەلێکی گرنگی فیسیۆلۆژی دەهێنینە بەر باس، واتا باسی خواردن، خواردنەوەو هەناسە دەکەین.

وزەشمان بە سووتەمەنی بزوێنەری خۆشبەختی ناو بردووە، ئەگەر هاوسەنگی بایۆ کیمیایی جەستە تێك بچێت بۆچوونە دەروونییەکانیشتان بە درێژایی ڕۆژ دەگۆڕێت، بیری مێشك لە بەر یەك دەترازێت، لەوانەیە سەرجەم سیستەمەکەی لە کار بکەوێت. لەو بارودۆخەدا زۆر بە دوورە ئامۆژگارییەکی ئەم پەرتووکە بەکاربهێنن،

لەوانەیە جوانترین ئۆتۆمبیلی کۆرسی جیهانتان هەبێت، بەڵام ئەگەر لە جیاتی بەنزین ئاوی بکەنە ناو لە کار دەکەوێت، لەوانەشە ئۆتۆمبیلەکەتان باش و سووتەمانیەکەشی خاوێن بێ، بەڵام ئەگەر یەك لە پلاکەکانی ئاگر نەبەخشێت، بزوێنەرەکەتان بە بەرزترین توانایەکەیەوە کار ناکات، لەم بەشەدا دەمەوێت لەسەر شێوازێ باشترین سوودو بەرجەستەکردنی وزە بدوێم، کارایی زیاتری جەستەتان لە وزەی زیاترەوە دێت، چەندەش جەستەتان کارابێت حاڵەتی رۆحیەتان گونجاوتر دەبێت، باشتر دەتوانن تواناکانی خۆتان بۆ گەیشتن بە ئەنجامە زۆر باشەکان بەکار بخەن.

من لە گرنگی سەرەکی و بنچینەیی وزە تێدەگەم و دەشزانم کە چ کاریگەرییەکی ئەفسوناوی هەیە. لەو کاتەدا کە کێشم ١٢٠ کیلۆ بوو، ئێستەش ١٠٥ کیلۆیە. ئەو کاتە ئاگاداری هەموو ئەو رێگەیانە نەبووم کە ژیان بەسووڕو جووڵە دەخەن. بۆیە حاڵەتی جەستەیم رێگەی نەدەدا بە ئاوات و ئامانجە هەرە بەرزەکانم بگەم.

بۆ ئەو شتانەی بە زۆری دەمتوانی بیانکەم و ئەنجامیان بدەم و فێریشیان بم، هێزی بەدیهێنەری من هەمووی لە باری گرنگییەوە چوو بوو بۆ پلە دووی گرنگییێدانەکانم، تەماشاکردنی تەلەفزیۆن و خواردنی خۆراکی باش بۆمن گرنگتر بوو، رۆژێك هەستم کرد لەم شێوە ژیانە پەست و ماندووم، بۆیە دەربارەی تەندروستی جەستە دەستم دایە خوێندنەوە، پاشان ئەو کەسانەم بە نموونە گرت، کە لەلایەنی جەستەیەوە ساغ و گونجاو بوون لەخوێندنەوەم دەربارەی خۆراکەکان زانیم کە بابەتەکان کەم و کورت و دژ بە یەك بوون گێژیان کردبووم. سەرەتای کارەکەم نەمدەزانی چی بکەم. لەم بوارەدا پەرتوکێکم خوێندەوە، دەربارەی رێنمایی کارە باشەکان، نووسیبووی کە ئەگەر ئەم و ئەو کارە بکەن، ئەوەندەی نوح دەژین. دواجار خۆشحاڵ بووم، هەتا پەرتوکێکی دیکەم کەوتە بەردەست، نووسیبووی کە ئەگەر ئەم کارە یان ئەو کارە بکەن مردنتان مسۆگەرە، بۆیە دەبێ ئەم و ئەو کارە ئەنجام بدەن، بە کورتی ئەم پەرتوکەش هەندێك رێنمایی دەربارەی کاری نوێ تێدا بوو، کە پەرتوکی

سێهەمم خوێندەوە سەرجەم ڕێنماییەکانی هەردووك پەرتوکەکەی پێشووی وەلا نابوو و ڕەتی دابۆوە، نووسەرانی هەرسێك پەرتووك پلەی دکتۆرایان هەبوو، بەڵام لەسەر بابەتەکان بۆچوونەکانیان دژ بە یەك بوون. من خاوەنی کارێك نەبووم پلەی زانستیم لە ئاستی ئەواندا بێ، بەڵکو دەمەویست بە ئەنجامێك بگەم، بۆیە ویستم کەسانێك بدۆزمەوە کە بە ئەنجامی وەك ئەوەی دەمەوێت گەیشتوون، کەسانێك سەر زیندو تەندروست بن، هەوڵم دا لە شێوازی کارکردنیان تێ بگەم و ئەوان بکەمە نموونەی خۆم، دەرحەقی ڕەفتارەکانیان بابەتەکان فێر بووم، بۆ خۆم بە بنەمای کارو ڕەفتارەکانم گرت، بەرنامەیەکی دوو مانگیم بۆ ژیان و تەندروستی خۆم دارشت. ڕۆژانە پەیڕەویم لە بنەمایەکان دەکرد کەوا بە گرنگم گرتبوون، بە ماوەی زیاد لە مانگێك پانزە کیلۆ کێشی خۆم کەمتر کرد، لەوانەش گرنگتر، ڕێگەیەکم دۆزیەوە لە هەڵبژاردنی خۆراك ئازاد بم و بەبێ ڕجێمی خواردن بژیم، ڕێگەیەك کە لەگەڵ شێوەی کاری جەستەدا ناهەماهەنگ نەبێت.

لێرەدا ئەم دەستوورانە باس دەکەم کە لە ماوەی پێنج ساڵی ڕابردوودا پەیڕەوم کردوون، با سەرەتاش لەوە دەست پێ بکەم کە ئاخۆ چ گۆڕانکارییەکی جەستەیی لە منداا بەدی هاتووە، شەو ڕۆژ هەشت دەمژمێر دەنووستم، تاکو لەخەویش هەڵبستم پێویستم بە سێ جۆر دەمژمێر بوو، دەمژمێری یەکەم زەنگ لێ بدات، هی دووەم ڕادیۆ پێ بکات هی سێهەم گۆڤی ژوورەکە دابگیرسێنێ. لێ نێستە دەتوانم هەموو شەوێ سیمنارێك بەڕێوەبەرم و قسە بکەم پاشان دوای دەمژێر ١ هەتا ٢ی نیوەی شەو بخەوم و پاش پێنج شەش دەمژمێر بە خۆشی و پڕ لە وزەو توانا بە خەبەر بێم و خۆم بەهێزو شادمان هەست پێ بکەم، ئەگەر ئەو کاتەی گرفتی ئاڵوودەو پیس بوونی سووڕی خوێنی جەستەم هەبوو و لە تەندروستیشمدا گرفت هەبوو، ناچار بووم بەم لاشە گران و زەحمەتەوە ڕووبەڕووی کار ببمەوە، ئێستە بە پێچەوانەوە دۆخی باش و ڕێك و گونجاوی جەستەم بۆتەهۆی ئەوەی بتوانم تەواوی هێزی جەستەو فکری خۆم بخەمە

ناو چالاکی ژیانەوە. لەم بەشەدا باسی شەش دەستووری گرنگ دەکەم کە جەستە بەهێزو پڕ لە جووڵە دەکەن. لەوانەشە زۆر لەو بابەتانەی باسیان دەکەم لەگەڵ بۆچوون و بیرو بڕواکانتان نەگونجێن یان جیاواز بن.

بەڵام ئەوانە ئەو بنەمایانەن کە لەسەر خوودی خۆم و ئەوانەی کارم لەگەڵدا کردوون، هەروەها هەزاران کەس لەوانەی بۆ تەندروستی جەستە، ڕێو شوێنی تەندروستی سروشتی بە بنچینە دەگرن کاریگەر بوون.

ئێوەش بیر لە هەر شەشیان بکەنەوە بزانن لەسەر خۆتان چ کارتێکردنێکتان دەبێ، ئەوانەی لە دە هەتا سی ڕۆژ بەکاربهێنن لەسەر بنەمای ئەم ئەنجامانەی لە جەستەتاندا بەدەست دێن ڕاستی دەستوورەکان هەڵبسەنگێنن، و ڕای خۆتان بڵێن. نەك لەسەر ئەو بیرو بڕواو زانیارییانەی هەتان بوو، ئاشنای شێوەی کارکردنی جەستەتان بن و گرنگی بدەنە تەندروستیتان، تاکو جەستەی ئێوەش لە پادداشتی ئەمە ئاگاداری ئێوە بکات، پێشتر ئەوە فێر بوون چۆن مێشك و زەینی خۆتان بەڕێوە ببەن، ئێستە فێری چۆنیەتی بەڕێوەبردنی لایەنی جەستەیی خۆتان بن.

یەکەمین هۆی تەندروستی باش چۆنیەتی هەڵگێشانی هەناسەیە: بناغەی تەندروستی سووڕانی خوێنە، خوێن ماددەکانی ئۆکسجین و ماددە خۆراکییەکان بە جەستە دەگەیەنێ و خانەکان تێر دەکات. ئەگەر دەزگای سووڕانی خوێن کاری خۆی بە ڕێکوپێکی ئەنجام بدات، تەمەنێکی درێژ هاوڕێ لەگەڵ سەلامەتی جەستەتان دەبێت، سووڕانەوەی خوێن دەروبەرو ژینگەی ناوەوەی جەستە پێك دەهێنێ، جڵەوەکەش لە دەستی هەناسەداندایە هەر بە ڕێگەی هەناسەدانەوە، ئۆکسجینی پێویست بە هەموو خانەکانی جەستە دەگات کە هەبوونی ئەلەکترێکی هەر خانەیەك دەبزوێنێت.

ئێستە وردتر تەماشای چۆنایەتی کاری جەستە بکەن، هەناسە تەنها هۆی گەیشتنی ئۆکسجین بە خانەکانی جەستە نییە! کاری (لیمف)* یش جڵەو دەکات، کە تیایدا خڕۆکە سپییەکان کاری بەرگری جەستە ئەنجام دەدەن، هەندێك کەس پێیان وایە کە لیمف وەکو مەزرای پاشەڕۆی جەستە وایە. بەلأم دەوران دەوری، سەرجەم خانەکانی جەستەی گرتووە، ڕادەی شلەی لیمفی لە جەستەدا چوار هێندەی خوێنە. دڵ وەکو ترومپایەك خوێن بۆ ناو خوێن بەرەکان و لەوێشەوە بۆ ناو مولولەکان بەرێ دەکات، ئۆکسجین و ماددەی خۆراکی لە دیوارە مولولەکانەوە وەردەگرێت و بۆ ناو شلەیەك کە خانەکانی داپۆشیوەو ناوی لیمفە دەنێرێت، خانەکان کەرەستەی پێویست واتا ئۆکسجین و خۆراك لە لیمف وەردەگرن و ماددەی زیادەو ژەهراوی دەردەدەن و بەشێك لە ماددە زیادەکانیش بۆ مولولەکان دەگێڕنەوە. بەلأم دەبێ ماددە ژەهراوی و خانە مردووەکان لەلایەن دەزگای لیمفاوییەوە پاڵ دەدرێن. هەناسەی قووڵ سیستەمی لیمفی چالاکتر دەکات.

خانەکانی جەستە بەلیمفەوە بەستراونەتەوە، چونکە تاکە ڕێگەی دەرچوونی ماددە ژەهراوی و زیادەکانە کە کۆبوونەوەی ئۆکسجین کەمتر دەکەنەوە، لیمفە. سووڕی لیمف لەغودە لیمفاوییەکان تێپەڕ دەبێت و لەوێدا خانە مردووەکان، ئەوانەی ژەهراوین لێك دەبنەوەو لەبەین دەچن، گرنگی ئەم ماددەیە زۆر زۆرە، ئەگەر تەنها بۆ ماوەی ٢٤ دەمژمێر لە کار بکەوێت، ماددە زیادو ژەهراوییەکان لە دەوری خانەکان کۆ دەبنەوەو باشەکان لە ناو دەبەن و ئەو کاتە مردنی مرۆڤ مسۆگەر دەبێت.

بۆ سووڕی خوێن پەمپێك هەیە کە ناوی (دڵ)ـە، بەلأم بۆ سووڕی لیمف هیچ پەمپێك لە ئارادا نییە، ئەو هۆکارانەی لیمف بەگەڕ دەخەن، چالاکییە ماسولکەییەکان و هەناسە هەڵکێشانە، بۆ ئەوەی سیستەمی سووڕی خوێن و دەزگای لیمف و بەرگری

* لیمف، خوێنی خاوێن، هەروەك لە نار خەڵکا وا باوە خوێنی سپی.(وەرگێڕی کوردی)

جەستە بە باشی کار بکەن چالاکی ماسوولکەیی و هەڵکێشانی هەناسە، باشترین بزوێنەرو ژێنەری ئەم سیستەمانەن و هەناسەی باش، جەستە پاك دەکاتەوە لە پیسی و گەندەبیەکان.

دوکتۆر (جاك شیلدز–Dr. Jack Shields) کە لیمف ناسێکی گەورەیە لەم ماوەیەدا لێکۆڵینەوەیەکی سەیری دەربارەی سیستەمی بەرگری جەستە بە ئەنجام گەیاندووە، ئەو کامێرایەکی بچووکی لەناو جەستەی چەند کەسانێکدا دانا، تاکو بۆی ڕوون بێتەوە ئەو هۆکارو ڕێو شوێنانەی کە سیستەمی لیمفاوی کاری پاکژ کردنەوەی پێ ئەنجام دەدات چین. ئەو لەوە تێگەیشت کە هەناسەی قووڵ و لە قووڵایی و پڕ بە سی و سنگ (دیلفراگم) باشترین هۆی پاك کردنەوەیە، هەناسە جۆرێك لە حاڵەتی بۆشایی دروست دەکات کە دەبێتە مایەی هەڵمژینی شلەی لیمفی و خێرایی لێك جیاکردنەوەی ماددە پاك و ژەهراوییەکان، ئەم خێراییە بۆ چەند بار زیاتر دەبێت. دەکرێت بە هەناسەی قووڵ و وەرزش و چالاکی جەستەیی ماسولکەیی خێراییەکە بۆ پازدە جار زیاتر بەرز بکرێتەوە.

ئەگەر لەم بەشەدا بە گرنگی هەناسەو دەرئەنجامەکانی ئاشنا بوون شایەنی ئەوەیە بە شێوەیەکی بەرچاو تەندروستی خۆمان پێش بخەین. بەم هۆیەیە کە وەرزشی یۆگا دیقەت دەکاتە سەر چۆنیەتی هەناسە چونکە باشترین پاکژکەرەوەی جەستە هەناسەی قووڵە.

لەناو ئەو هۆکارانەی کە پێویستە بناسرێن تاکو تەندروستی باش بێت، ئەم بابەتەی ئامازەم پێ دا ئاڵۆزو زەحمەت نییە، ئۆکسجین لە هەموویان گرنگ ترە، بارتەقای ئەوەش تێ گەیشتن لەخوودی گرنگییەکەیە. دکتۆر (ئۆتۆ وارباۆرگ– Dr. otto Warburg)ی بەدەست هێنەری خەلاتی نۆبلی ئاشتی، زانای تایبەتی خانەکان و فیسیۆلۆژی و بەڕێوەبەری دامەزراوی ماکس پلانگ، کاریگەری ئۆکسجینی لەسەر

خانەکان خستە بەر باس و لێکۆڵینەوەو توانی بە کەمکردنەوەی ڕادەی ئۆکسجین، خانە ئاسایی و ساغەکان بۆ خانەی ناناسایی و خراپ بگۆڕێت.

بەدوای ئەودا دکتۆر (هاری گۆڵدبلات–Dr. Harri Goldblatt) درێژەی بەم لێکۆڵینەوەیە دا. ئەو لەسەر جۆرێك لە ڕەگەزەکانی مشکی ئەنجام دا کە ئەو جۆرە لە مشك هیچ جارێك دووچاری نەخۆشی خانە خراپەکان نەبووبوون، هەندێك لە خانەکانی لە مشکێك هەڵگرتەوەو دابەشی سەر دوو بەشی کردن دەستەی یەکەمیانی بۆ ماوەی نیو دەمژمێر لە ئۆکسجین بێ بەش کرد، بەشی دووەمیانی دانایە بەر هەوای هاوشێوەی هەوای تاقیگەکە.

پاش چەند هەفتەیەك بەشێك لە خانەکانی دەستەی یەکەم مردن، جووڵانەوەی هەندێکی دیکەیان لەسەرخۆ بوو، بەشێکیشیان چوو بوونە دۆخی خانە شێرپەنجەییەکان.

لەدوای سێ ڕۆژ دکتۆر گۆڵدبلات دوو دەستە لە خانەکانی خستەوە ناو دوو دەستە مشك دوای دوو هەفتە، مشکەکانیان پکشنی، مشکەکانی دەستەی دووەم هەموویان ساغ بوون، بەڵام مشکەکانی دەستەی یەکەم ئەوانەی خانە بێ ئۆکسجینەکانیان لێ درابوو هەموویان دووچاری شێرپەنجە بووبوون. دوای ساڵێك هەمان مشك خرانەوە ژێر پشکنینەوە، ئەوانەی دەستەی دووەم باش و تەندروست بوون، بەڵام لەوانەی دەستەی یەکەمدا شێرپەنجە هەر مابوو.

لەم بەدواداچوونە چی هەڵدێنجین؟ ئەوە دیار دەبێ، کە کەمبوونی ئۆکسجین کارێکی زۆر دەکاتە سەر تووش بوونی خانەکانی جەستە بە شێرپەنجە، یان و بێ دوو دڵی لە ژیان و مانەوەیان زۆر کارتێکەرە.

لە یادیشتان بێت کە هاوسەنگی مانەوەتان پەیوەستە بە سەلامەتی خانەکان، وا دیارە کە گەیاندنی ئۆکسجین بە دەزگاکانی جەستە کە پەیوەستی هەناسەی دروستە، بە پلەی یەکەم جێگەی گرنگی پێدانە. گرفتەکە لەوەدایە کە زۆربەی مرۆڤەکان

شێوازی ڕاستی هەناسەدان نازانن، لە هەر سێ کەسی ئەمریکایی یەك، کەسیان دووچاری شێرپەنجە دەبێت، لێ ئەم ڕادەیە لەناو وەرزشکاراندا لەحەوت یەك دانەیە، لێکۆڵینەوەکان ڕادەی ئۆکسجینی وەرزشکارەکان بە زۆرتر دادەنێن. هەروەها جووڵانەوەی وەرزشی سووڕی لیمف خێراو سیستەمی بەرگری جەستە بەهێزتر دەکات.

ئێستە باسی باشترین شێوەی هەناسەدان دەکەین کە باشترین ڕێگەی خاوێن کردنەوەی جەستەیە. ڕادەی (هەڵمژین بۆ ناوەوە) و (دەردانەوە بۆ دەرەوە)، هەڵمژین ئەوەندەی یەك ژمارە، هێندەی ٤ ژمارە ڕاگرتنی، دەردانەوەی هەناسە هێندەی دوو ژمارە، بۆ نموونە ئەگەر هەڵمژین چوار چرکەی پێ بچێت، دەبێ هەناسە بۆ ماوەی ١٦ چرکە ڕابگرین. دوایتر لەماوەی هەشت چرکەدا هەناسەکە دەربدەنەوە ئەم شێوە هەناسەیە وا دەکات کە ئۆکسجین بە تەواوەتی بچێتە ناو خوێن و دەزگای لیمفاویش چالاك بێت. دەبێ بشزانی کە لەکاتی هەناسەداندا دەبێ هەناسە لە زگ و قوڵایی سییەکانەوە دەست پێ بکات، واتا پڕو قوڵ بێت، نهێنییەکەی تەندروستی هەناسەیە، لە ئێستەوە دوو جار هەناسەی قووڵ هەڵبکێشە بەلای کەمەوە ڕۆژی سێ جار ئەم کارە چەند بارە بکەوە، جارو ڕاددەکانی ئاماژە پێکراو بەجێ بگەیەنە، واتا یەك ژمارە هەڵمژین چوار ژمارە ڕاگرتن دوو ژمارە دەردانەوە، بۆ نموونە هەناسەیەکی قووڵ لە خوارەوەی زگەوە بۆ ماوەی ٢ چرکە هەڵمژین، ئەوجار بۆ ماوەی ٦ چرکە کەم کەمە دەری بدەوە، ئەگەر دەتوانن ماوەکە لەوەش درێژ تر بکەن. دەبێ هەڵمژین بە لووت و دەردانەوەی لە ڕێگەی دەمەوە بێت، لەم کارە ماندوو مەبن. بزانە چەندە دەتوانن هەناسەی قووڵترو درێژ تر هەڵمژن و بدەنەوە، بۆ ئەوەی قەبارەی هەڵگرتن و جێکردنەوەی سییەکان گەورەتر بێت، ڕۆژی سێ جار، هەر جارەی دە هەناسەی قووڵ هەڵبکێشن ئەو جار بدینن لەسەر تەندروستیتان کاریگەری دادەنێ. کاریگەرییەك لە هەموو جۆرە خواردن و حەبێکی ڤیتامین زیاترە.

وەرزشی ڕۆژانەی ئازاد هاوکاری هەناسەدانی دروستە، ڕاکردن کارێکی چاکە، بەڵام کەمێك فشار بۆ لەش دەهێنن، مەلە هەر زۆر باشە، بەڵام وەرزشێك کە لە هەر تەمەن و وەرزو کاتێك ئەنجام دەدرێت ڕێ ڕۆیشتنە کە بۆ هەموو کەسێك ئەنجام دەدات بە دەستەوە، کەمترین فشاریش بە دەزگاکانی جەستە دەگەیەنێت.

دەبێ ئاگادار بێت لە وەرزش بە ڕێگەدا ڕۆیشتن گرانایی زیاتر دەخرێتە سەر جەستە، تاکو هێدی هێدی بێ ئەوەی هەست بە ژان بکەن بتوانن بۆ ماوەی نیو دەمژمێر بە ڕێگەدا بڕۆن.

بەر لەوەی دەست بە وەرزشی سەختتر لە خوارەوەو بۆ سەرەوە بکەن، دەبێ بناغەی جەستەتان قایم بێت. ئەگەر بە شێوەی دروست وەرزش بکەن هەناسەتان قوڵترو کەم کەمەش دەبنە وەرزشکار، دەربارەی سوودەکانی وەرزشی بە ڕێگەدا ڕۆیشتن و کاریگەری لەسەر بەهێزکردنی ئەندامەکانی جەستە زۆر پەرتوك ،ووسراون، ئەگەر بەشێك لە کاتی خۆتان بۆ ئەم وەرزشە ژیانبەخشە تەرخان بکەن پەشیمان نابنەوە.

دووەمین نهێنی تەندروستی، خواردنەوەی شلەکانە: ڕووی زەوی بەرێژەی حەفتا لە سەد بە ئاو داپۆشراوە، زیاتر لە هەشت لەسەدیش لە کێشی جەستە ئاوە، بەڵانی کەم دەبێ شلەکان نزیکەی حەفتا لە سەدی خواردنی ڕۆژانە پێك بهێنن خواردنی میوەو سەوزە تازەکان، یان ئاوەکانیان بەسوودن.

هەندێك کەس پێشنیار دەکەن کە جەستەو و ڕۆژدا لە مابەینی ٨ هەتا ١٢ پەرداخە ئاو بخۆنەوە، بۆ شوشتنەوەی دەزگاکانی جەستە، من لەگەڵ ئەم پێشنیارەدا نیم، چونکە بە زۆری چۆنییەتی پەسەندیان نییە، لایەنی بوونی کلۆر، فلوتور، ماددە مەعدەنییەکان و ژەهرەکان لە ئاودا زۆرن. دەکرێت لە جێگەی خواردنەوەی ئاو، ئەو خواردنانە بخورێن کە بە شێوەی سروشتی بەشێکی زۆر ئاویان تێدایە، وەکو میوەکان، سەوزە تازە شین بووەکان.

بەم شێوەیە پێویستی جەستە بەم ماددە گرنگە بەجێ دەگات. ئەگەر بەشی زۆری خواردنەکانی مرۆڤ ماددە وشك و کەم ئاوەکان بن، گرفت لە چالاکی ئەندامەکانی جەستەدا دروست دەبێت. دکتۆر (ئەلێکسەندەر برایس-Alexander Bryce) لە پەرتوکی (بنچینەی ژیان و تەندروستیدا) دەنووسێ "ئەگەر بە ڕادەیەکی کەم شلەمەنییەکان بەکاربێن قەبارەی (ئەوەی لەناو خەڵکدا پێی دەڵێن خەستی" خوێن بەرز دەبێتەوەو لە ئەنجامدا ماددە ژەهراوی و زیادەکان لەگەڵ پاشماوەی شانەکان و ماددە فرێدراوەکانی گۆڕانە خانەییەکان بە باشی فرێ نادرێن لە جەستە دەرناچنە دەرەوە. لە ئەنجامدا ئەم ماددە ژەهراوییانە خوێن پیس دەکەن لەبەر ئەم هۆیە سەرەکییە، کە ئاوی پێویست لە خزمەتی ئەندامەکاندا نەبووە تاکو ئەم ماددە ژەهراویان لەناو بدرێت و بیان گوازێتەوە دەرەوەی خۆی".

پێویستە رجێمی خواردن یارمەتیدەر بێت بۆ خاوێن کردنەوەی ئەندامەکانی جەستە. نەك خواردنی ئەم ماددانەی کە هەرس نابن و پاشان گرانایی خۆیان بخەنە سەر دەزگاکانی جەستە. بوونی ڕادەی زۆری ماددە زیادەکان گرفتی تەندروستی لە جەستەدا بەدی دەهێنێ و نەخۆشی دروست دەکات. ڕێگەیەکی هەرە دروست بۆ پاراستنی خوێن و ئەندامەکان و پیس نەبوون ئەوەیە، کە خواردنی ماددە خۆراکی و ناخۆراکییەکان ئەوانەی فشار دەخەنە سەر دەزگا دەردەرەکانی جەستە سنوور دار بکەین. ڕێگەیەکی تر خواردنەوەی ئاوی پێویستە تاکو بەو هۆیە ماددە زیاد لە پێویستەکان بەدەر بخەین.

دوکتۆر (برایس) لەدوای ئەم بابەتە دەنووسێ "لەلایەنی کیمیایی تاکو ئێستە ماددەیەك نەناسراوە، لە ئاو گرنگترو کاریگەر تر بێت بۆ تواندنەوەو هەزم کردنی ماددە ڕەقەکان و لە ڕاستییدا ئاو باشترین توێنەرەوەی دنیایە. بۆیە ئەگەر بە ڕادەی پێویست ئاو بخورێتەوە، ماددە زیادو ژەهراوییەکان لەودا شل دەبنەوەو دوایی لە ڕێگەی گورچیلەو پێستی جەستە، ڕیخۆڵەکان و سییەکانەوە دەردەچنە دەرەوە،

کردەوەکانی خۆراك وەرگرتن چالاکتر دەبن بە پێچەوانەوە ئەگەر ماددە ژەهراوییەکان لە جەستەدا کەڵەکەی سەر یەکتر بن تووش بوون بە هەموو جۆرە نەخۆشییەك بەرز دەبێتەوە" دکتۆر (ئەلکێس کارل–Dr. Alexis Carrel) براوەی خەلاتی نۆبڵ لە ساڵی ١٩١٢ کە پاشان برو بە ئەندامی دامەزراوەی ڕاکفلر، ئەم ڕایەی بەم شێوەیە سەلماند کە بەشێك لە پێکهاتەی جەستەی (جوجکە) "کە تەمەنی ناوەندی لە ١١ ساڵ زیاتر نییە" لە ڕێگەی دەردانی بەردەوامی ماددە زیادەکان و ئامادەکردنی خۆراکی پێویست بۆی ئەوە بۆ ماوەیەکی بێ سنووردارى بە زیندوویی هێشتەوە، تاکو دوای ٣٤ ساڵ دامەزراوەی ڕاکفلر ئەوەی سەلماند کە ئەم شانانە دەتوانن تا هەتایێ زیندوو بمێننەوە پاشان کۆتایی بە تاقیکردنەوەکان هێنا".

لە سیستەمی خواردنتاندا، خواردنەوەی ئاو چەندەیە؟ زۆر لە کەسان ١٥ هەتا ٢٠ لە سەدا شلەمەنییەکان بەکار دەهێنن، ڕوخسەتم بدەن کە پێتان بڵێم خواردنەوەی ١٥ لە سەد یان کەمتری ئاو، کوژەرە.

لە سروشتیشدا دەبینرێت بەهێزترین ئاژەڵەکان ئاژەڵە گیا خۆرەکانن، گوریلەکان، فیلەکان. کەرکەدەن و ئەو ئاژەڵانە هەنە، کە حەز لە ئاو خواردنی زۆر دەکەن، تەمەنی ئاژەڵە گیاخۆرەکان لە ئاژەڵە گۆشت خۆرەکان زیاترە، ئەگەر خوازیارن بە تەواوی هەست بە زیندوێتی خۆتان بکەن، عەقڵ بڕیاری ئەوە دەدات خواردنە زیندوو ئاودارەکان بەکاربهێنن. چۆن بزانین بەشە خۆراکمان لەسەدا حەفتای شلەکانە یان نا؟ ئەوە هەر لە سەرەتاوە ساددەیە، لەمە بەدواوە لەگەڵ هەر ژەمە خواردنێکدا زەلاتە بخۆ و لە مابەینی ژەمە خواردنەکان لەجیاتی نانی شیرین و چوکلێت، میوە بخۆن، کاتێك هەست بەم جیاوازییە دەکەن کە جەستەتان چالاکتر بکەوێتە کارەوە زیاتر هەست بە بوونی خۆتان دەکەن.

سێیەمین نهێنی تەندروستی پێکهاتەی گونجاوی خۆراکییە: ماوەیەك بەر لە ئێستە دوکتۆرێك بەناوی (ستیڤن سمیس–Steven smith) ئاهەنگی سەدەمین

ساڵۆژی خۆی پیرۆز کرد. کاتێك لیان پرسی نهێنی ئەمەن درێژیتان چییە؟ گوتی لە پەنجا ساڵی یەکەمی ژیانتانەوە ئاگاتان لە زگتان بێت، تاکو لە پەنجای دووەم زگ ئاگای لە ئێوە بێت" لەم وتەیەدا ڕاستییەك هەیە. زۆر لە زانایان پێکهاتەی بەشە خۆراکی ڕۆژانەیان خستۆتە ژێر لێکۆڵینەوە، دکتۆر (هێربەرت شێڵتۆن– Dr. Herbert Shelton) لە هەموویان ناسراوترە، بەڵام دەزانن کە یەکەم کەس ئەم بابەتەی خستە ژێر تیشك و تیرۆژی لێکۆڵینەوە کێ بوو؟ ئەو کەسە (ئیڤان پاڤلۆڤ–Ivan Pavlov) بوو کە تاقی کردنەوەکانی لە بواری ڕەنگدانەوەی مەرجی بەناوبانگن. هەندێك کەس بەشێوەیەکی ئاڵۆز باس لە پێکهاتەی خۆراکی دەکەن، بەڵام بابەتە سەرەکییەکە سادەیە، هەندێك لە خواردنەکان لەگەڵ هەندێکی دیکەدا ناسازگارن. دەر جۆرە خواردنێك کاریگەری جۆرێك لینجاوی ئاسانکاری هەرس دەبێت، هەموو لینجاوەکانیش لەگەڵ یەکتردا سازگار نین بۆ نموونە: ئایا ئێوە گۆشت و پەتاتە یان نان و پەنیر یان ماسی و برنج لەگەڵ یەکتردا دەخۆن؟ ئەگەر بڵێیم ئەم خواردنانە پێکەوە لەگەڵ یەکتردا ناسازگارن و بۆ دەزگا ناوەکییەکانی جەستە زەرەرن و وزەتان بەخەسار دەدەن دەڵێن چی؟ دیارە دەڵێن قسەکانت تا ئێرە خراپ نەبوون، بەڵام ئیتر عەقڵی خۆم لە ئێستەدا لە دەست داوە، ڕوخسەتم بدەن ئەوەتان بۆ باس بکەم کە بۆ ئەو جۆرە لە پێکهاتە خواردەمەنییانەی وزەیان بە هەدەر دان و زەرەریان پێتان گەیاند، چۆن دەکرێت خۆیان لێ دوور بگرن، هەر خواردنێك بە جۆرێك هەرس دەبێت، خواردنە نیشاستەییەکان (وەکو نان، برنج، پەتاتەو هاوشێوەکانیان) بۆ هەرس بوونیان پێویستییان بە دەورووبەرو شلەیەك هەیە کە لە قۆناغی یەکەم لە لیکی ئاو دەم بە ڕێگەی (ئەنزیمی پیتالین–Pytalin Enzyme) ئامادە دەکرێت. خواردنە پرۆتینداره‌کان (وەکو گۆشت، شیرنەمەنی، پاقلەمەنی، و هاوشێوەکانیان، بۆ هەرس مەنزڵێکی ئەسیدییە کە بەزۆری لە ڕێگەی ئەسیدی کلۆریدریك و پەپسینی گەدەوە ئامادە دەکرێت.

بەپێ یاسایەکانی کیمیایی دوو مەنزڵگە یان دەوروبەر (محیط)مان هەیە، ئەسیدی و لینجەمەنی، کە ناتوانن لە یەك کاتدا لە یەك شوێندا بوونیان هەبێ، چونکە یەکتر بێ کاریگەری دەکەن. ئەگەر ماددە پرۆتیندارو نیشاستەدارەکان پێکەوە بخوێن. کاری هەرس کردنی خواردن ڕادەوەستێ و گرفتی تێدەکەوێت. هەرس نەبوونی خواردن زەمینەی پێگەیشتنی بەکتریاکان کە شێوەو کردارە کیمیاییەکانیان دەگۆڕن و چالاك دەکەن و غازات و باو هەواکردنی گەدە دروست دەکەن.

پێکهاتەی خواردەمەنی ناپەسند، هۆی لە دەستچوونی وزەن، هەر هۆکارێك وزە کەم بکاتەوە بوار بۆ تووشبوون بە نەخۆشییەکان دەڕەخسێنێ، ئەم پێکهاتانەی ئەسیدی ناو گەدە زۆر دەکەن، خەستی خوێن بەرز دەکەنەوەو سووڕەکەشی سست دەکەن، دەزانن زۆرترین دەرمان کە لە ئەمریکا بەکاردێت چییە؟ لە ڕابردوو حەبی (ڤالیۆم) بوو، ئێستە (تاگامێت)ە کە بۆ ڕاگرتنی ئازاری گەدە بەکار دەهات! ئایا ڕێگەی عەقلانی تر هەیە بۆ شێوەی خواردن؟

ڕێگایەکی سادەتان پێنیشان دەدەم، تاکو بیری لێ بکەنەوە، هەر ژەمێکی خواردن تەنها یەك جۆر خواردنی وشك بخۆن، خواردنی وشك چییە؟ بەخۆراکێك دەگوترێت کە ڕادەی ئاوی کەم بێت، هەندێك کەس حەز ناکەن خواردنی وشك لە بەرنامەی خواردنی ڕۆژانەیان وەلا بنێن. بۆیە پێشنیار ناکەم کە ئەم خۆراکانە سنووردار بکەن، بەڵام کەمترین کارێك کە دەتوانن ئەنجامی بدەن، ئەوەیە کە بۆ نموونە گۆشت و پەتاتە پێکەوە مەخۆن، کە هەر پێویست بوو هەردووکیشیان بخۆن، یەکیان وەك ژەمی نیوەڕۆ ئەوەی دیکەیان لە ژەمی ئێوارەدا بخۆن، ئایا ئەوە کارێکی زەحمەتە؟!

بۆ نموونە، بڕۆنە چێشتخانەیەکی بەناوبانگ و (ئەستێکێك) بەبێ پەتانە، لەگەڵ سەوزە لە ئاودا کوڵاوە و قاپێك زەلاتە داوا بکەن، یان ڕادەیەکی پێویست پەتانەی

سوورەوە کراو لەگەڵ سەوزەی لە ئاودا کولاوو قاپێك زەلاتە داوا بکەن ئەگەر بە ڕاستی ئێوە برسی بن خواردنێکی بەم چەشنە ناخۆن؟

ئایا بەیانیان دوای بێداربوونەوە لە شەش تا حەوت هەشت دەمژمێر نووستن بە ماندوویەتی هەڵدەستنەوە؟ دەزانن هۆی ئەوە چییە؟! هۆیەکەی ئەوەیە کە دەزگای هەرسی ئێوە بۆ هەرسکردنی خواردنە ناسازگارەکان کە ڕشتبووتانە سکتانەوە شەو بە درێژایی شەو خەریکی کاری زۆرو زەوەند بووەو نەحەساوەتەوە!

بەشێکی زۆری وزەی مرۆڤ بۆ هەرس کردنی خواردن دەچێت، هەرس بوونی خواردنە ناسازگارەکان لە بۆری دەزگای خواردندا هەندێك جار، هەشت تا دەو دوانزە دەمژمێرو بگرە زیاتریش کاتی دەوێت، گەر پێکهاتەی گونجاوی خواردن بخۆن جەستە باشتر کارەکانی ئەنجام دەدات. کرداری هەرسیش بە شێوەیەکی گورج و گۆڵانەو ناوەندییانە لە ماوەی سێ هەتا چوار دەمژمێر بە ئەنجام دەگات و پێویستە ناکات وزەی زۆرو زەوەند بۆ هەرس بەهەدەر بچێت.*

چوارەمین نهێنی تەندروستی، جڵەوکردنی ڕادەی خواردنە: ئایا ئێوە عاشقی خواردنن؟ زۆر باشە منیش هەر وام! ئایا دەتانەوێت ڕێگەیەکتان پیشان بدەم خواردن زۆر بخۆن؟ ڕێگەیەکە ئەوەیە کە کەم بخۆن..!! لەو کاتەدا تەمەنتان هێندە درێژ دەبێت بە باشتر لە بەروبومەکانی سەر زەوی بەهرەمەند بن و بخۆن.

لێکۆڵینەوە پزیشکییەکان یەك بەدوی یەکدا ئەم بابەتانەیان سەلماندووە، دڵنیاترین ڕێگە بۆ زیادکردنی درێژی تەمەنی ئاژەڵان بە کەم کردنەوەی بەشەخۆراکی

* دوای خواردنی ژەمێك خۆراکی باش، دەبێ بۆ ماوەی لانی کەم ٣,٥ دەمژمێر لەهەر جۆرە خواردنێك دوور بکەونەوە، هەروەها خواردنەوەی شلەمەنییەکان لەگەڵ خواردندا شلەمەنییەکانی دەزگای خواردن ڕوونتر دەکەن و کاری هەزم سەختتر و گیرترو لەسەردەخۆتر لێدەکات. (نوسەر).

ئەوان کراوە. دوکتۆر (کلایف ماك کای–Dr. Clive Mc Cay) لێکۆڵینەوەیەکی بەناوبانگی لە (زانکۆی کۆرنێل–Cornell University) بە ئەنجام گەیاندووە.

لە تاقیکردنەوەیەکیدا بەشە خواردنی چەند مشکێکی بۆ نیوە دابەزاند، دیتی کە تەمەنی ئەو مشکانە دوو ئەوەندەی پێشویان لێ هات.

لێکۆڵینەوەکانی پاشتری، دوکتۆر (ئێدوارد. ج. ماسارۆ– Dr. Edward. J. Massaro) لە زانکۆی تێکساس لەمەشیان سەیرتر بوو، تاقیکردنەوەکانی خۆی لەسەر سێ دەستە مشك ئەنجام دا، بەدەستەیەك لە مشکەکان خواردنی تەواو، واتا ڕادەیەك کە دەیانتوانی بیخۆن بۆ دەستەی دووەم شەست لە سەدی ڕادەکەی دابەزاند، بۆ دەستەی سێهەم وەك دەستەی یەکەم خواردنی زۆریان خوارد، بەڵام پرۆتینی ناو خواردنەکانی بۆ نیوە دابەزاند، دەتانەوێت بزانن ئەنجامەکەی چی بوو؟ دوای هەشتاو یەك ڕۆژ لە دەستەی یەکەم تەنها سێنزە لە سەدیان زیندوو مانەوە، لە دەستەی دووەم واتا ئەوانەی لە سەدا شەست خواردنی ئاساییان خواردبوو نەوەدو حەوت لەسەد مانەوەوە لە دەستەی سێیەم واتا ئەوانەی کە خواردنی تەواویان بەدابەزاندنی پرۆتینەوە پێ درابوو تەنها پەنجا لە سەدیان زیندوو مانەوە.

ئایا ئەم تاقیکردنەوانە ڕاستییەك ناگێڕنەوە؟ دکتۆر (ڕەی والفۆرد– Dr. Ray Walford) لە زانا بەناوبانگەکانی زانکۆی (*UCLA*) دەنووسێت "لە ئاژەڵە خوێن گەرمەکاندا کەم خۆراکی تەنها ڕێگەیەکی ناسراوە بۆ بەربەرستکردنی زوو پیر بوون و درێژی تەمەن، ئەم لێکۆڵینەوەیە لەبارەی مرۆڤەکانیشەوە گومانی تێدا نییە ڕاستە".

لێکۆڵینەوەکان پیشانی دەدەن کە لەناوچوون و تێکچوونی خانەکانی لەش بۆ نموونە لە کارکەوتنی سیستەمی بەرگری جەستە بەهۆی کەم خواردنەوە دوادەکەوێت

بۆیە پەیامەکەم بۆ ئێوە سادەو ڕوونە. خواردنی کەمتر ژیانی درێژتر* منیش وەکو ئێوە حەز لە خواردن دەکەم، خواردن دڵخۆشی و ڕابواردنێکی گەورەی ژیانە، بەڵام بزانن کە ئەمە نەبێتە هۆی لەناوچوونتان ئەگەر خووتان بە زۆر خواردنەو، گرتووە، لانی کەم ئەو خواردنانە بخۆن کە ئاویان زۆرە، لەجیاتی گۆشت، زەڵاتە بخۆن و ساغ و تەندروست بمێننەوە.

نهێنی پێنجەمی تەندروستی، خواردنی دروستی میوە: کاملترین خواردنی مرۆڤ میوەیە لە هەر خواردنێکی تر ئاسان ترو بە وزەیەکی کەمتر هەرس دەبێت. لە هەر خواردنێکی دیکە زیاتر وزە دەگەیەنێتە لەش. تەنها ماددەیەك کە مێشك کەڵکی لێ دەبینێ گلۆکۆزە کە لە شەکری میوەدا دابین دەبێت. جگە لە شەکر لە سەدا ٩٠-٩٥ پێکهاتەی میوە ئاوە، واتا لەگەڵ دابین کردنی پێویستی جەستە لە ماددە سوود بەخشەکان ئەوە جەستەیش دەشواتەوە. تەنها گرفتێك لە خواردنی میوەدا هەیە خەڵك نازانن چۆنی بەکاربهێنن، هەتا جەستە باشتر ماددەکانی بۆ خۆی ڕابکێشێت، دەبێ لەو کاتەدا میوە بخورێت کە گەدە بە تاڵە لە خواردن، لەبەرئەوەی هەرسی میوە لە گەدەدا ئەنجام نادرێت، بەڵکو لە ڕیخۆڵە باریکەدا ئەنجام دەدرێت. لە ماوەی چەند خولەکێکدا میوە لەگەدەوە دەچێتە ڕیخۆڵە باریکەو لەوێدا شەکری خۆی بەڕەڵا دەکات. بەڵام ئەگەر لە گەدەدا گۆشت و پەتاتەو ماددە نیشاستەییەکان هەبن، میوەش لەگەڵیاندا دەمێنێتەوە، دەست بە بۆگەن بوون دەکات، دوای ژەمێك خواردنی قورس، میوە دەبێتە هۆی گەندەبی گەدەو ناخۆش بوونی تامی دەم و ناڕەحەتی گەدە، هۆیەکەشی خراپ خواردنی میوەیە.

* کاتی خواردن شایستەی گرنگی خۆیەتی، باشتر وایە پێش خەوتن خواردن نەخۆی، یان لە دوای دەمژمێر نۆی شەو لە هەر خۆراکێك خۆ بەدوور بگرن. (نووسەر).

هەروەك گوێیشمان دەبێ لەو کاتەدا میوە بخورێت کە زگ بەتاڵە. باشترین میوەش، میوەی تازەیە. یان ئاوێك کە تازە لە میوە وەرگیرابێ، ئاوی ئەو میوانەی لەناو شووشە یان قووتوودا هەڵگیراون سوودبەخش نین. لەبەرئەوەی زۆربەی کات لەگەڵ بەرزبوونەوەی پلەی گەرمادا دەبینین کە دەترشێن، ئەگەر دەتانەوێت لە ژیاندا بەسوودترین شت بکەن، ئەوا دەزگای گوشینی میوە بۆ وەرگرتنی ئاو بکڕن. هەتا ئەگەر پێویستە ئۆتۆمبیلەکەتان بفرۆشن و لەجیاتی ئەو دەزگای ئاو وەرگری میوە بکڕن! هەر ئێستە بڕیاری کڕینی بدەن. ئاوی میوەش هەروەك میوە لەو کاتەدا بخۆن کەزگ بەتاڵە، ئاوی میوە تەنها بە ١٥ تا ٢٠ خولەك هەرس دەبێت، کە پاشان دەتوانن ژەمێك خواردن بخۆن ئەوانە بۆچوون و قسەکردنێك نین بەتەنها من کردبیتم، دکتۆر (ولیام کاستیلۆ–Dr. William Castillo) بەڕێوەبەری ناوەندە بەناوبانگەکەی (فرامینگتۆن ماسا چۆسێتس–Framington Massachusetts) لێکۆڵەرەوەی بواری (دڵ)ـە، دەڵێت "بەڕای زۆربە، میوە باشترین خواردنە، مرۆڤ لە بەرامبەر نەخۆشییەکانی دڵ دەپارێزێ. ئەو دەڵێت: میوە ئەو خواردنەیە ڕێگە لە خەست بوونی خوێن و گیرانی خوێنبەرەکان دەگرێت، ئەوەش لەبەرئەوەی هەڵگری جۆری پێویست لەو ماددانەیە کە بەم ئەرکە هەڵدەستن. دەشبێتە هۆی پتەو بوونی مولولەکان لە ئەنجامدا ڕێ لە زۆر لە خوێن بەربوونە ناوەکییەکان و هوروژمی دڵ دەگرێت".

ماوەیەك پێش ئێستە لە سیمنارێکمدا ئاشنابەتیم بە گەنجێك پەیدا کرد، کە وەرزشکاری "ڕاکردن و جێگری" بوو (ماراسۆن) بە کەسێکی گومانکار کە گومان لە هەموو شت بکات دەهاتە بەرچاو، ئەوەشی پەسند کرد، کە بەگوێرەی پێویست لەگەڵ ژەمە خواردنیدا میوە بخوات. دەزانن ئەنجام چی بوو؟ ئەم لاوە ڕێکۆری خۆی بەرادەی ٩,٥ لەچاو جاران باشتر لێ کرد.

ماوەی ڕەواننەوەی ماندوویەتی، دوای ئەنجامدانی ڕاکردن، نیوەبی بوو بۆ یەکەمین جاریش بۆ بەشداری لە پێشبڕکێی دوو ماڕاسۆن بوستون دەستنیشان

کرا،ئێستەکە دوایین بابەت دەربارەی خواردنی میوەکان دەخەینە بەر باس و قسە لەسەر کردن، حەزیش دەکەم هەموو کات ئەوەتان لەبیر بێت، بەیانیان چ دەخۆن؟ وا بیر دەکەنەوە کە لەخەو هەستان ژەمە خواردنێکی قورس بخۆن تاکو بە درێژایی ئەو ڕۆژە دەزگای هەزم و هەرستان خەریکی هەرس بێت؟!

خواردنی بەیانیان وا باشترە ئاسان هەرس بێت و بەشێکی زۆری شەکری میوەی تێدابێت، بەشێوەیەك جەستە بتوانێ بەئاسانی هەرسی بکات و وەربگرێت لەشیش خاوێن بکاتەوە.

لەو کاتەوەی لە خەو هەڵدەستن تا ئەو کاتەی دەتوانن لە میوەو ماوی میوە زیاتر شتێکی دیکە مەخۆن، بەلانی کەم تا نیوەڕۆ ئەم کارە بکەن هەرچەندە ئەم ماوەیە درێژتر بکەنەوەو بەرگە بگرن، ئەندامەکانی ناوەوەتان خاوێن تر دەبنەوە، ئەگەر خواردنەوەی قاوەو مادده زیانبەخشەکانی دیکە فڕێ بدەن هەستی خۆشی و زۆر بوونی وزە لەلاتان بەرجەستە دەبێت.

شەشەمین نهێنی تەندروستی پەیوەندی بە ئەفسانەی پڕۆتینەوە هەیە: لەوانەیە بیستبێتان کە دەڵێن ئەگەر درۆیەك بەدەنگی بەزر بڵێنەوەو ماوەیەك بیڵێن و بیڵێنەوە خەڵك باوەڕی پێ دەکەن، ئەگەرچی باوەڕەکە زوو یان درەنگ بێت. بەمێر بێن بۆ دنیای سەرسوڕهێنەری پڕۆتین! هەرگیز درۆی لەوە گەورەتر نەگووتراوە! کە لەشی مرۆڤ پێویستی بە بەشێکی زۆر لە پڕۆتینە تاکو تەندروستی خۆی بپارێزێ.

بێگومان دەزانن ڕۆژانە چەندە پڕۆتین دەخۆن، دەشزانن مرۆڤەکان بۆ چ پڕۆتین دەخۆن؟ هەندێك کەس دەیانەوێت هێزی خۆیان زیاد بکەن، هەندێکی دیکە وای بۆ دەچن تەمەن درێژتر دەکات، هەشن دەڵێن بۆیە دەیخۆین ئێسقەکەکان پتەو دەکات. بەکارهێنانی زۆری پڕۆتین زەرەری بۆ هەموو بابەتەکان هەیە کە ئامارەمان پێدان!

ئێستە با بزانین تا چ ڕادەیەك پڕۆتین بۆ لەش پێویستە؟ بەڕای ئێوە چ دەورانێك لە جەستە لە هەموو کاتێك زیاتر پێویستی بە پڕۆتینە؟ بە زۆری دەڵێن لە

دەورانی منداڵیدا، کە لەشولار لە هەڕەتی گەشەکردنیدایە، دایکە سروشت خواردنێکی بۆ منداڵان ئامادە کردووە کە هەمان شیری دایکە کە تیایدا هەموو ئەو مادانەی بۆ گەشەی منداڵ پێویستن هەیە. ئێستە بپرسن لە شیری دایکت ڕێژەی پڕۆتین چەندە ٥٠ لە سەد؟ ٢٥ لە سەد؟ ١٠ لەسەد؟ ڕادەی پڕۆتین زۆر لەوانە کەمترە، لە کاتی بوونی منداڵ شیری دایك ٢,٣٨٪ لە شەش مانگی منداڵدا لە مابەینی ١,٢ مەتا ١,٦٪ پڕۆتین هەیە. ئەی ئەم بڕوایەی پێی وایە جەستە پێویستی بە ڕادەیەکی زۆری پڕۆتینە لە کوێ هاتووە.

کەس بە تەواوی نازانێ جەستە چەندە پێویستی بە پڕۆتین هەیە. دوکتۆر (مارك هێگستید–Dr. Mark Hegstead) مامۆستای پێشووی زانستی خواردن لە (کۆلێژی پزیشکی زانکۆی هارڤێرد–Harvard Medical School) دەڵێت: وادیارە زۆربەی مرۆڤەکان دەتوانن خۆیان لەگەڵ هەر جۆرێك لە پڕۆتین (گیایی و ئاژەڵی) بگونجێنن. تەنانەت کەسێکی وەك خانمی (فرانسیس لاپێ–Frances Lappe) نووسەری پەرتووکی"سیستەمی خۆراك لە گەڕۆکێکی بچووك"دا کە بۆ ماوەی دە ساڵ پڕوپاگەندەی بۆ بواری بەکارهێنانی پێکهاتەیەك لە پڕۆتینی ئاژەڵ و جۆرە سەوزییەکان بۆ دەستەبەرکردنی ترشە ئەمینییەکانی کرد، ئەمڕۆ دان بە هەڵەی خۆیدا دەنێ و تەنیا ڕادەیەکی پێویست لە سەوزییە پڕۆتینییەکان بۆ جەستە دابین دەکات، (ئەکادیمیای میللی زانستی–The National Academy of Sciences)ی ئەمریکا دەڵێت: بۆ پیاوانی باڵغ بەکارهێنانی ٦٥ گرام لە ڕۆژدا زەروورییە. لە ڕاپۆرتی (یەکێتی نێونەتەوەیی زانستە خۆراکییەکان– International Union of Nutritional Sciences)دا نووسیویەتی، کە پڕۆتینی پێویست بۆ پیاوانی تەمەنی ئاماژەپێکراو بۆ سەرەوە لەمابەینی ٣٩ تا ١١٠ گرام لە ڕۆژدا لە گۆڕاندایە، ڕای کێ دروستە؟ بۆچی ئەم هەموو پڕۆتینەمان پێویستە؟ دەڵێن بۆ شوێن گرتنەوەی پڕۆتینە لەدەست‌چووەکان، بەڵام ڕاستییەکە ئەوەیە کە بەرێگای هەناسەو لە ڕێگەی دەزگاکانی ترەوە بەرێی

دەرکردنی پیساییەکان، تەنها بەشێکی کەم لە پرۆتین لەدەست دەچێت ئەی ئەم ژمارانەیان لە کوێوە هێناوە؟

ئێمە پەیوەندیمان بە ئەکادیمیای میللی زانستەکانەوە کردووە پرسیارمان لێیان کرد چۆن بەژمارەی ٦٥ گرام گەیشتوون، لە ڕاستییدا بەڵگەی نووسراو و سەلمێنراویان ژمارەی ٣٠ گرامی دەردەخست، بەڵام ٦٥ گرامیان ڕاگەیاندبوو، هەر لە هەمان کاتدا گووتبوویان خواردنی ڕادەی زۆری پرۆتین پاڵەپەستۆ دەخاتە سەر دەزگاکانی دەرکردنی میزو ماندوویان دەکات. ئەی بۆچی ئەم ژمارەیەیان کە زیاترە لە ژمارەی باوەڕپێ بوویان ڕاگەیاندبوو؟ بڕواناکەم ڕاست بێت، بەڵام هاتووهاواری نەوانە بەرز بۆتەوە کە لە ڕێگەی بەرهەم هێنان و فرۆشتنی بەرهەمەکان و ماددەکانی پرۆتینداردەوە نان پەیدا دەکەن.

دەزانن باشترین ڕێگە بۆ دۆزینەوەی بازاڕو فرۆشتن لە جیهاندا چییە؟ ئەوەیە خەڵك وا تێبگەیەنن کە بەرهەمەکانیان بەکارنەهێنن دووچاری مردن دەبن، دەربارەی بەکارهێنانی پرۆتین هەر هەمان شت بەکارهاتووە، ئێستەکە ئەو بیرو ڕایانە دەربارەی تایبەتمەندی پرۆتین دەخوێنینەوە، یەکیان ئەوەیە دەبێژێت: پرۆتین بەهێزخەرو وزە دروست کەرە، یەکەم ماددە بۆ سوتان و وزە دروستکردن بەکار دەهێنێ چییە؟

ئەم ماددەیە گلوکۆزە کە لە سەوزەو میوەکاندا هەیە، پاشان ماددەی نیشاستەییە، ئەوجا چەورییەکان دوای هەموویان پرۆتینە. بۆیە بەهێزی پرۆتین ئەفسانەیە، دەشلێن پرۆتین بەرگری جەستە بەرز دەکاتەوە، ئەمەشیان هەڵەیە. پرۆتینی زیاد لە جەستەدا ئازت دروست دەکات کە هۆی ماندبوویوونە، جەستە سازان و قارەمانانی جەستە جوانی ئەوانەی پرۆتین دەخۆن ماسولکەکانیان باکردوون، بەڵام هەرگیز ناتوانن لە پێشبڕکێی (ماراسۆن) بەشداری بکەن، چونکە زوو ماندوو دەبن.

ئەوەیش کە دەڵێن ئێسکەکان پتەو دەکات، هەر هەڵەیە! ڕاستییەکە پێچەوانەیە، پرۆتین ئێسکەکان نەرم وپوك و پڵتۆك دەکات، ئێسکە بەهێزەکان هی

گیاخۆرەکانن. پەنابردن بۆ خواردنی گۆشت لەبەرئەوەی پرۆتین دەدات کارێکی زۆر هەڵەیە! بۆ نموونە: ماددەیەك کە لەئەنجامی سووتان و پێگەیشتنی پرۆتین لە جەستەدا دروست دەبێ "ئامۆنیا" یە کە لێرەدا دوو خاڵی تایبەتی ئاماژە پێ دەدەم، یەکەم لە گۆشتدا بڕێکی زۆر ئەسیدی وارێك هەیە، ئەسیدوارێك یەك لە پاشماوەی ماددە زیادەکانی جەستە کە جەستە دەریدەڕێژێ، لە ئەنجامدا خانەو شانە زیندووەکان بەرهەم دەهێنن، گورچیلەکان ئسیدواریك لەخوێن وەردەگرن و پاشان دەگاتە ڕادەی دەردانیان بە شێوەی میز کردن.

ئەگەر بە ڕێگەی گورچیلەکان ئەسیدوارێکی خوێن بە خێرایی وەرنەگیرێت واتا لە ڕێگەی گورچیلەکانەوە کۆبوونەوەی لەناو شانەکاندا دەبێتە هۆی نەخۆشی .ەقرس یان بەردی میزڵدان، کەسانێك کە تووشی نەخۆشی ترسناکی لوسمی (شێرپەنجەی خوێن) دەبن وەکو ئەسیدوارێکی خوێنیان زۆر بەرزە، یەك پارچە گۆشتی ئاسایی ١٤ گرین* ئەسیدوارێکی تێدایە لە کاتێکدا ڕۆژانە جەستە دەتوانێ بە تەنها ٨گرین ئەسیدوارێك لەناو ببات هەروەها دەزانن تامی گۆشت لە چی دەردەچێت و چ ماددەیەکە؟ لەهەمان ئەسیدوارێك جەستەی ئاژەڵی مردو کە دەیخۆن، ئەو گۆشتەی لە قەسابە یەهوودییەکانی دەکڕین لەبەرئەوەی سەربڕینیان بەشێوەیەکە کە هەموو خوێن و بەشێکی زۆری ئەسید وارێکەکە دەردەچێت، بێ تامتر دەگاتە چێژوەرگرەکان، گۆشتی بێ ئەسیدوارێك بێ تام و بۆنە، ئەمە ئەو شتەیە کە دەیخۆن ئەسیدوارێك ئاسایی لە ڕێگەی میزی ئاژەڵان دەردەچێت.

گۆشت پڕە لەو میکرۆبانەی دەبنە هۆی گۆڕان و تێکچوون و بۆگەن بوون! ئەگەر دەتانەوێت بزانن ئەو میکرۆبانە چین، دەبێ بڵێم ئەو میکرۆبانە ئەو بەکتریایانەن کە لە ڕیخۆڵە ئەستوورەدا هەن. دکتۆر (جەی. میلتۆن هۆفمان– Dr. Jay Milton

* هەر گرینێك بەرامبەر بە ٦٥ میلی گرامە. (وەرگێڕی فارسی).

Hoffman) لە پەرتووکەکەیدا دەڵێت "شتێك کە دکتۆرەکان نایڵێن (پەیوەندی کیمیایی جەستە و کیمیایی خۆراکەکانە) لەلاپەڕە ١٣٥دا دەنووسێت "لە کاتی زیندوویەتی ئاژەڵدا، تایبەتمەندی حاڵەتی ئەسمزی ڕیخۆڵە پێش بەچوونی میکرۆبەکانی ڕیخۆڵە بۆناو جەستەی ئاژەڵ دەگرێت، دوای مردنی ئاژەڵ ئەم تایبەمەندییە لەناو دەچێت، میکرۆبەکان دەچنە ناو جەستەی ئاژەڵەوە بەم شێوەیە گۆشتی ئاژەڵ نەرم دەبێت."

ئەوەی گۆشت کۆن و خراپ دەکات هەمان میکرۆبن، زانایانی تر دەربارەی بەکتریاکانی گۆشت دەڵێن "بەکتریاکانی دیکەی ناو جۆرە جیاوازەکانی گۆشت لەگەڵ بەکتریاکانی دیکەی ناو پاشەڕۆی ئاژەڵ لەلایەنی پێناسەوە وەکو یەکەن، بەڵام ژمارەی ناو بەکتریای پاشەڕۆی تازە لە ژمارەی بەکتریاکانی ناو هەندێك لە گۆشتەکان کەمترە، هەموو گۆشتەکان لە کاتی لەپێست کردندا بەمیکرۆبی ڕیخۆڵەکان پیس دەبن چەندەش گۆشت ڕابگیرێت میکرۆبەکان زیاتر لەناویدا گەشە دەکەن.

ئایا حەز بەخواردنی ماددەیەکی وا دەکەن؟ ئەگەر ناچارن گۆشت بخۆن بەلانی کەم کارێك کە دەبێ بیکەن ئەوەیە کە: لە شوێنێ پەیدای بکەن کە جێگەی بڕوایە، تا بزانن ئاژەڵەکە بە شێوەی سروشتی و لە شوێن لەوەڕین (گیا خواردن) گەشەی کردووە نەك بە هۆی هۆرمۆنەکان کێشیان لە ڕێگەی ماددە کیمیاییەکان زیادو زۆر کردبێت. دووەم بە ڕادەیەکی بەرچاو بەکارهێنانی کەم بکەنەوە، ڕادەیەکی نوێ بۆ خواردنی ڕۆژانەتان دابنێن.

ناڵێم دەست لە گۆشت خۆری هەڵگرن تەندروستیتان گەرەنتی دەبێ، ناشڵێم بەهۆی گۆشت خواردنەوە تەندروستی لەدەست دەدەن، هیچ یەك لەو دوو بیرو بڕوایە بە تەواوی دروست نین، زۆر لە گۆشت خۆرەکان ساغ ترن لە گیاخۆرەکان، لەبەرئەوەی گیاخۆرەکان وا بیر دەکەنەوە کە گۆشت نەخۆن حەقیان هەیە هەموو شتێك بخۆن، بەڵام بزانن کە ئەگەر بڕیار بدەن کە گۆشت و پێستی ئاژەڵانی زیندوو

نەخۆن، لەوەی کە هەن ساغ تر دەبن، لە ڕووی تەندروستی حەساوەو ڕووخۆشتر دەبن. دەزانن کە (فیساگۆرس، سوکرات، ئەفلاتون، ئەرەستۆ، لیۆناردۆ داڤنشی، ئیسحاق نیوتن، ڤۆلتێر، ڤۆلتێر، جۆرج بەرناردشۆ، بنیامین فرانکلین، تۆماس ئەدیسۆن، دکتور ئەلبێرت شواتیرز و مەهاتما گاندی) چ لایەنێکی هاوبەشیان هەبووە؟ هەموو ئەوانە گیاخۆر بوون! ئایا ئەوانە شایەن و باش نین بیانکەینە پێشڕەو؟ ئایا خواردنی بەرهەمی ئاژەڵان لە گۆشت باشترە؟ لە هەندێك لایەنەوە خراپترە، لە شیری هەر ئاژەڵێکدا ماددەو پێکهێنەر هەنە کە گونجاو لەگەڵ پێویستی ئاژەڵەکەدایە، خواردنەوەی شیری ئاژەڵانی تر، وەکو مانگا، گرفتی زۆر دروست دەکات، بۆنمونە هۆرمۆنەکانی بەهێزی گەشەکردن لە مانگادا لەبەرئەوەیە کە گوڵکێکی بجووکی چل کیلۆیی دوای دوو ساڵ بگەیەنێتە ٤٥٠ کیلۆیی ئەگەر بەرامبەریان بکەینەوە مندالی مرۆڤ ٣ تا ٣,٥ کیلۆ کێشی هەیە دوای ٢١ ساڵ کێشی دەگاتە ٥٠ تا ١٠٠ کیلۆ، کاریگەری ئەم هۆکارە لە مرۆڤەکاندا باسێکی دوورو درێژە. دکتۆر (ولیام ئەلیس- Dr. William Ellis)ی زانای گەورەو تایبەت بە بەرهەمەکانی شیری ئاژەڵ، دەڵێت ئەگەر دەتانەوێت تووشی ئالرژی بن شیر بخۆنەوە، ئەگەر دەتانەوێت دەزگاکانتان خراپ کار بکەن شیر بخۆنەوە، بەڵگەیەك کە دەیهێنێتەوە ئەوەیە کە زۆربەی خەڵکی ناتوانن پرۆتینی ناو شیر بەئاسانی هەرس بکەن، پرۆتینی سەرەکی ناو شیر (کازێین-Casein)ـە کە بۆ جەستەی مرۆڤ گونجاو نییە، بەڵام بۆ تەندروستی مانگا باشە. بەرای ئەو هەزمی کازئین چ بۆ منداڵ و چ بۆ گەورە زەحمەتە، لێکۆڵینەوەکان نیشانی دەدەن کە لە منداڵاندا بەلانی کەم ٥٠ لە سەدی کازئین هەرس نابێت. ئەم کازئینانەی هەرسیش نابن دەچنە ناو سووڕی خوێنەوە شانەکان دەبزوێنن بواری تووش بوون بە ئالرژی دەڕەخسێت. سەرەنجام جەرگ ناچار بە لەناوبردنی پرۆتینەکانی ناو هەرسبووەکان دەکات، ئەوەش بارێکی قورس دەکاتە سەر سیستەمی پاشەڕۆ. بەڵام هەرسی (لاکتالبۆمین-Lactalbumin) پرۆتینی سەرەکی شیری مرۆڤ بۆ مرۆڤ ئاسانە،

دەربارەی کاریگەری خواردنەوەی شیر لەسەر بەرزکردنەوەی کالیسیۆمی جەستە، دکتۆر ئەلیس دەڵێت، دوای ئەوەی کەخوێنی ٢٥٠٠٠ کەس لەو کەسانەی کە ڕۆژانە لە مابەینی (٣تا ٥) پەرداخ شیریان دەخواردەوە شی کرایەوە، دیارکەوت کە کالسیۆمی خوێنی ئەوان لە هی کەسانی دیکە کەمترە. بە بڕوای دکتۆر ئەلیس، ئەگەر دەتانەوێت کالسیۆمی جەستەتان دروست و ئەواو بێت سەوزییەکان بخۆن، بۆنموونە شێلم کە کێشی بەرامبەری دوو هێندەی شیر، کالسیۆمی هەیە.

بەڕای زۆر لە زانا تایبەتییەکان، نیگەرانی زۆربەی خەڵکی دەربارەی کالسیۆم بێ مانایە، جەستەیردا چ خەسڵەتێکی گرنگ بۆ جەستە هەیە، جیا لەوەی، لەگەدەو ڕیخۆڵەی بچووکدا ڕەق و وشك دەبێتەوە، بەهەر شتێکی ترەوە بنووسێ، ناڕێکوپێکی هەرس دروست دەکات، کاری دەزگاکانی جەستە گرفتدار دەکات، پەنیریش وەکو شیر توندە. چەوری زۆری هەیە دەبێ لە بەکارهێنانی ئاگادار بین، ئەگەر دەتانەوێت پەنیر بخۆن بەشێکی کەم لە پەنیر بڕێژنە سەر بەشێکی زۆر لە زەلاتە. تاکو ئاوی زۆرو زەوەندی زەلاتە کارئاسانی هەرسی پەنیرەکە بکات. بۆ هەندێك کەس نەخواردنی پەنیر زەحمەتە، لەوانەیە پیتزایان پێ خۆشتر بێت، ماستیش لە شیر بشتر نییە، دۆندۆرمەی بەشیریش بۆ تەندروستی باش نییە، ئەگەر ناتوانن لەخواردنی دۆندرمە خۆبپارێزن مۆزی بەستراو لەناو دەزگای تێکەڵکەری کارەبایی بڕێژن تاکو تام و حاڵەتی هاوشێوەی دۆندرمە بێت و زۆریش بۆ جەستە وزەبەخشە. خراپ نییە بزانن ئەوانەی شیری ئاژەڵ دەفرۆشن بۆ دروستکردنی پەنیر پەنا بۆ جۆرێك لەگەچ دەبەن تاکو ماستەکەی پێ خەست و توند بکەن! گاڵتە ناکەم! تاکو حکومەتی ئەمریکا ڕێگەی بەم کارەداوە! (لە ولایەتی کالیفۆرنیا) ئەم کارە قەدەغەیە، بەڵام لە ولایەتەکانی تریشەوە ئەم جۆرە پەنیرەی بۆ دێت، بەڕای ئێوە خواردنی گەچ دەبێتە هۆی خاوێنی و خێرایی سوڕی خوێن؟ بۆ هەتا ئێستە دەربارەی بەکارهێنانی بەرهەمی شیری ئاژەڵ ئەم بابەتەیان بە ئێمە نەگوتووە؟ لەوانەیە هۆیەکەی بۆ ئەوە بگەڕێتەوە

زۆربەی خەڵك بە پێچەوانەی ئەوەوە بیریان دەکردەوە، هۆی دیکەی ئەم ڕاستییە ئەوەیە حکومەتی فیدرالی ساڵانە ٢,٥ ملیارد دۆلار بۆ بەکارهێنانی بەرهەمە شیرەمەنییەکان زیاد خەرج دەکات، بە گووتەی ڕۆژنامەی نیۆرك تایمز ١٩٨٣/٩/١١ حکومەت لەلایەك پڕوپاگەندە بۆ بەکارهێنانی بەرهەمە شیرەمەنییەکان دەکات، لەلایەکی تر هاووڵاتییان لە ڕادەی ترسناکی چەوریەکانیان ئاگادار دەکاتەوە، لە کۆگاکانی حکومەتی ئێستە ٦٠٠ هەزار تەن شیری وشك ١٨٠ ملیۆن تەن کەرەو ٤٠٠ هەزار تەن پەنیر هەیە، هەڵبەتە مەبەستم نییە هێرش بەرمە سەر پیشەی بەرهەمهێنانی بەرهەمەکانی شیری ئاژەڵ، بەڵام ئەوە نابێتە هۆی ئەوەی کە شتێك بەکاربهێنم کە زیان بە تەندروستی من دەگەیەنێ. سەروەختێك منیش وەکو ئێوە بووم، حەزم لەپیتزا دەکرد، نەمدەزانی لەخواردنی دوور بکەومەوە، بەڵام کە وەلام نا حاڵم زۆر باشتر بوو، کە وام لێهاتووە ملیۆنێك ساڵی دیکە ئامادە نیم پیتزا بخۆم. ئەگەر بخوازم هەستێك کە ئاگادار بوون لە تەندروستی خۆراك مرۆڤ هەستی پێ بکات شی بکەمەوە وەك ئەوە وایە باسی بۆنی گوڵێك بۆ کەسێك بکەم کە هەزگیز بۆنی نەکردووە. مانگێك خواردنی شیرو بەرهەمەکانی تەرك بکەو پاشان ڕای خۆتانی لەسەر بدەن. ئەم پەرتووکە هەڵگری زانیاری فرەیە، ئەوەی پێتان وایە سوودمەندە بەکاریبهێنن، ئەوەی بەنادروستتان زانی بەلاوەی بنێن. بەڵام چ زەرەرێکی ئێدایە پێش هەر ڕادەربڕینێك ئەوانە تاقی بکەنەوە و ئەو شەش نهێنییە تەندروستییە تاقی بکەنەوە بۆ دە ڕۆژ یان مانگێك یان بۆ هەموو تەمەنتان ئەوانە تاقی بکەنەوە، خۆتان حوکم بدەن ئاخۆ خۆتان پڕ لە وزەترو شادومان تر هەست دەکەن یان نا؟ تەنها ئاگادار بوونەوەیەکی بچووکتان دەکەمەوە کە هەناسەی قووڵ دەست پێ بکەن ئەو خواردنانە بخۆن کە ٧٠ لە سەدی ئاو بێت، لەوانەیە تووشی نارەحەتی لاوەکی بچووك بن، جەستە هەوڵ دەدات بەخێرایی خڵتەو بەڵغەم و مادده زیانبەخشەکان کە ساڵانێکە لە جەستەدا کۆبوونەتەوە دەربکاتە دەرەوەی خۆی، لەوانەیە ئاوتان لە

لووت بهێنێت، ئایا ئەوە بە مانای سەرسام بوونە؟ نا، ئەوە ئەو کەڵەکەبوونەیە کە لەگەڵ خۆراکە ناتەندروستەکان سالانێکە دەیخۆن، لەوانەیە بەهۆی دەرکردنی ژەهرەکان لە خانەکانی جەستە لەهەندێك کەسدا ژانەسەر دروستبکات، بۆ دوورخستنەوەی ئەو ژەهرانە بەرگەی ژان بگرن و خۆتان لە بەکارهێنانی ئازارشکێن دوور بخەنەوەو بپارێزن. هەڵبەتە زۆربەی خەڵك تووشی نارەحەتییەك نابن، تەنها هەست بە تەندروستی و وزە دەکەن، باسی دووروودرێژی سیستەمی خواردن لە توانای ئەم پەرتوکە بەدەرە زۆر لە بابەتەکان (وەکو خواردنی چەوری، شەکرەکان، جگەرەو هی وەك ئەوانە) بەنەگوتراوی ماونەتەوە هیوادارم ئەم پەرتوکە ڕێگەیەك بکاتەوە کەببێتە مایەی ئەوەی ئێوە خۆتان بۆ باشکردنی تەندروستیتان لێکۆڵینەوەو خوێندنەوە ئەنجام بدەن.

ئەوەشتان لە بیربێ چۆنیەتی جەستە کار دەکاتە سەر چۆنیەتی تێگەیشتن و ڕەفتارەکان.

خواردنی خۆراکە سەرپێییەکان ئەوانەی لەسەر عارەبانەکان دەفرۆشرێن و بەکارهێنانی دەرمان و بوونی مادده کیمیاییەکان، مادده ژەهراوییەکان زیاتر دەکەن و بارودۆخی وەرگرتنی ئۆکسجین بۆ شانەکان و وزەی ئەلکتریکی جەستە تێك دەدەن. دەبێتە هۆی پەیدا بوونی نارەحەتی جۆراو جۆر، هەر لە شێرپەنجە بگرە تاکو دەرکەوتنی حاڵەتی ئەنجام دانی تاوان. لە کتێبی (سیستەمی خۆراك و تاوانکاری هەرزەکار)دا گوزارشتێکی وروژێنەری بێ وێنە دەربارەی سیستەمی خۆراکی هەرزەکارێك باسکراوە کە لەلایەن (ئەلیکساندەر سکۆوس–Alexander schauss)ەوە نووسراوە.

ژەمە خواردنی بەیانی و نیوەڕۆ و ئێوارەو خواردنەکانی دیکەی ئەم هەرزەکارە ١٤ ساڵەیە ڕادەیەکی بێ وێنەو بێ پێشینەی لە گۆشت و چەوری و مادده شەکرەکان و چوکلات و چەرەزاتی پاقلەمەنییەکانی تێدا بووە. دەبێ توانای جەستەی مرۆڤ چەندە

گونجاو بێ بۆ ئەم ماددە شەکریانە؟ چەند لەسەدی خۆراکی ئەم هەرزەکارە ئاوە؟ ئایا ئەم پێکهاتە خۆراکییەی دەیخوات ڕاستە؟ لەم وڵاتەی ئێمەدا لاوەکان بە ڕژێمێکی خۆراکی وا گەشە دەکەن کە بە ئاسانی دیارە چ دەردەسەرییەکی پێوەیە. هیچ بیر لەوە ناکەنەوە ئەم جۆرە خۆراکانە گرفتی جەستەیی و ڕۆحی و ڕەفتاری پێوەیە دواجار تێکیان دەدات.

لە پرسیارنامەیەکدا بە مەبەستی دەستەبەرکردنی ئەنجامێك لەسەر پەیوەندییەکان لەنێوان خۆراك و ڕەفتاردا کە لەلایەن هەرزەکارانەوە پڕ کراونەتەوە هاتووە: "دوای ئەوەی خەوم لێ کەوت ئیدی هەڵدەستەمەوەو خەوم لێ ناکەوێتەوە سەرئێشە دامدەگرێت و لەشم دەچوزێتەوەو دەخورێت. لە گەدەو ڕیخۆڵەکانمدا هەست بە ژان و ناڕەحەتی دەکەم. لەشم لە ژێر تەوژمی لێدانێکا ئەستوور دەبێت، لەکەی ڕەش و شینم لە جەستەدا دەردەکەون. هەندێ جار دووچاری کابووس و خەونی خراپ دەبم، جار ناجاریش سەرم وڕو کاس و گێژ دەبێت. عەرەقەیەکی سارد جەستەم دادەتەنێ هەست بە داهێزان دەکەم، بەردەوامیش برسی دەبم، ئەگەریش شتێك نەخۆم دووچاری دڵەکزە دەبم، زۆربەی خواردەنەکانیشم شیرین دەکەم و لەژێر باری گران ئەم ئازارو گرفتانە ناتوانم کار بکەم، بەلامەوە زەحمەتە بڕیار بدەم، دڵم مردووەو هەموو کاتێك لایەنە خراپەکانی شتەکان دەبینم، زوو بێ تاقەت دەبم و هەیچی لەبەر دەستم بێ خراپی دەکەم هەندێك جار تووشی ترس دەبم، تووڕە دەبم، زۆر دڵناسك و هەروەها گرینۆگ بووم" ئەنجامدانی ڕەفتاری تاوانکاری لە کەسێکدا ڕۆحییەکی بەم

شێوەیەی هەبێ کارێکی سەیرە؟* خۆشبەختانە ئەمڕۆ ئەم جۆرە تەسانە بۆ بەدیهێنانی گۆڕانکاری بناغەیی لە کەسایەتیاندا دەخرێنە ژێر چاودێری.

بەڵام لە ڕێگەی سزاو بەندکردنەوە نا، بەڵکو بە چاك کردنەوەی بیوکیمیایی جەستە و بەڕێك خستنەوەی سیستەمی خۆراك ڕەفتارەکان باش دەبن. ئەوە تەنها زەین و ڕۆحی مرۆڤ نییە تاوانکاری لێ دەکەوێتەوە، هۆکارە بیوکیمیاییەکان، ڕەفتارو ڕۆحیەتی مرۆڤ دەخەنە ژێر نیری کارتێکردنی خۆیانەوە، لە ساڵی ١٩٥٢ (جێمس سیمۆنز-Dean James Simmons) کە بەڕێوەبەری تەندروستی زانکۆی هاروارد بوو گوتی: "بۆ زانینی هۆکارەکانی پەیدابوونی نەخۆشی دەروونی پێویستمان بە دیدگای تازە هەیە... لەوانەیە کات و زەمان بەبێ هۆ بۆ پاککردنەوەی زەندانی بیرو یادەوەرییەکانی مرۆڤ بەهەدەر بدەین، لەوانەیە هۆی نەخۆشییە دەروونییەکان ڕەگ و ڕیشەکانی بچنە ناو ژینگەی تایبەتییەوە، لەوانەیە بەهۆی سیستەمی خۆراکییەوە بگۆڕێن بۆ کەسێکی تاوانکار، بەڵام بۆچی هەمیشە لەلایەنی جەستەیی ساغ و تەندروست نەبین". من کە چەندین ساڵە تووشی نەخۆشی نەبووەم، برابچووکەکەم لە هەمان ماوەدا و زۆربەی کاتەکان ماندوو و شەکەت و داهێزراوبوو، لەم بارەیەوە بۆ چەندین جار لەگەڵیدا دواوم، کاتێك دیتی لە ماوەی حەوت ساڵی ڕابردوودا تەندروستیم گۆڕاوە و باشترە، بڕیاری داوە من بە نموونە بگرێت و سیستەمی خۆراکی خۆی بگۆڕێت، بەڵام بەزەحمەتی زانی خوو فرچکە خۆراکییەکان بگۆڕێت. دەبووایە بەشێك

---

* دەربارەی ئەم بابەتانە (پەرتووکی ـ سوودەکانی گیاخواردن" لە نووسینی صادق هدایەت، بۆ خوێنەران پێشنیار دەکەم، لە پەرتووکەکەدا هاتووە، کە خواردنی گۆشت ڕۆحیەتی دڕندە خوازی لەمرۆڤدا بەهێز دەکات، هۆنراوەیەکی سەعدیش لەگەڵ ئەو بابەتە دێتەوە کە دەڵێت:

انـدرون از طعام خالـی دار تـا در او نـور مـعرفت بیـنی. (و. فارسی)

هەناوت لە خۆراك بەتاڵ بکە هەتا تیایدا نوری مەعرفت ببینی. (و. فارسی)

لە باوەڕەکانی لەسەر ئەم شارێگەیە ساغ بوو بایەوە کە هەندێك لە خۆراکەکان ناپەسندن. لەم بارەیەوە هەندێك بیر بکەنەوە، چۆن دەلووێ کە بابەتێك لە زەینی مرۆدا جێگیر بێت؟ ئەگەر بابەتەکە بەشێك لە وێناکردنە زەینییەکانی نەبێت لەوانەیە شارێگەی زەینی ئەو تەنها کاریگەری بەرجەستەکردن و بۆچوونەکانی بێت. وای دابنێن زۆریەی کات ئەم کارە لەناخوود ئاگایی ئێوە بە ئەنجام بگات و بۆ ئەوەی ئارەزوتان بۆ جۆرێك لە خواردنی دیاری کراو بچێت. پێویستە شێوازی تایبەتیت بۆ وێناکردنە زەینییەکانت هەبێ، هیچ حاڵەتێك دەست بەجێ پەیدا نابێت بۆ هەر ئەنجامێك هۆکار هەنە.

براکەم حەزی لە مریشکی سوورەوەکراو دەکرد، هەر کاتێك بەپێش ئەو خواردنگەیەدا چووبا کە مریشکی لێ خواردبوو ئەم یادەوەرییە لە زەینیدا دروست دەبۆوە، هەستی بەتام و گەرمی خواردنەکە دەکرد، (هەستی بەرکەوتن/ تامکردن) هەروەکو لەوکاتەدا پارچە گۆشتی مریشکی بە غەرغەرەی قورگیدا دەچێتە خوارەوە، پاش چەند چرکەیەك لەسەر لاپەڕەی زەینی وێنەی زەلاتە دەسرایەوەو مریشك شوێنی دەگرتەوە، ڕۆژێك لەو ڕۆژانەی کە بەرەبەری گۆڕینی بۆچوونەکانم لە ڕێگەی چۆنیەتییە لاوەکییکانەوە بوو، داوای لێ کردم کە بۆ بەلاوەنانی ئەم حەزە دەروونییە کە گرفتە لەبەردەم باش بوونی تەندروستی ئەو هاوکاری بکەم، داوام لێکرد چۆنیەتییە هەستییەکانی خۆی دیتن، بیستن، بەرکەوتن، تامکردن شی بکاتەوە، وێنەی زەینی ناوبراو لە سەرەوەی لای ڕاستی لاپەڕەی زەینیدا بوو، ئەندازەکەی بەقەدەر وێنەیەکی ڕاستی بوو، جوولاوەو هەروەها ڕەنگاو ڕەنگ بوون (دەنگی زەینی خۆشی دەبیست کە دەیگووت، "هوم.. زۆر خۆشە" چێژی لە جوین و گەرمی پاروی ناو دەمی وەردەگرت پاشان داوام لێکرد خواردنێك بێنێتە بیری خۆی کە ڕق و نەفرەتی لێیەتی. خۆراکێك کە ئیشتیای تێکدەدات، ئەو خۆراکەش گێزەر بوو، ئامادە نەبوو بیریشی لێبکاتەوە.

(ئەو حاڵەتەی ئەوم دەزانی لەبەرئەوەی هەرکات ئاوی گێژەرم دەخواردەوە ڕەنگی سیمای دەبزرکا و سینەمۆر دەبوو) داوام لێ کرد لە بیری خۆیدا گێژەر بەرجەستە بکات و، باسی چۆنایەتییە لاوەکییەکانی بکات، نەیدەویست بیری لێبکاتەوە، زۆری نەمابوو حاڵ و باڵی تێکبچێت، گووتی: وێنەی گێژەر لەخوارەوەی لاپەڕەی زەینیدا لەلای چەپە، وێنەیەکی بچووك و ساردو سڕو بێ جووڵەی هەبوو، ئەو دەنگەی لە زەینی خۆی گوێی لێ دەبوو ئەوەبوو "ئەو شتانە ناخۆشن، نامەوێت بیانخۆم، لێیان بێزارم" دەربارەی چۆنایەتییەکانی بەرکەوتن و تام کردنی ئەو، شل، نەرم، لینج (وەك ئەوەی زۆر کوولاّبێ، بە تامی بۆگەنی دەهێنایە بیر) داوام لێکرد لەخەیاڵیدا گێژەر بخوات،ئەو جارە بەڕاستی دەڕشایەوە، گوتم ئەگەر گێژەرەکە قووت بدەیت چ هەستێکت لا پەیدا دەبێت؟ گووتی: دەست بەجێ دەیهێنمەوە. پاشان داوام لێکرد بۆچوونەکانی بۆگێژەر لەلای ڕاست و سەرەوەی لاپەڕەی زەینی خۆیدا بەرجەستە بکات وێنەیەکی ڕوون و دیاری پێبدات، ڕەنگ و قەبارەکەی سروشتی بێت و بڵێت "هووم، چەندە خۆشە" و بیخوات و هەمان حاڵەتی چێژبەخشی لەدەمیدا هەست پێ بکات، ئەو شەوە ژەمی ئێوارەمان لە دەرەوە خوارد و بۆ یەکەمین جار بوو داوای گێژەری کرد، چێژی لێ وەرگرت و ئێستەش گێژەری پێ لەمریشك خۆشترە هەمان کار و تاقیکردنەوەم بۆ ماوەی پێنج خولەك لەگەڵ هاوسەرم ئەنجامدا، ئێستە حەز بە خواردنی چوکلیات ناکات، هەر شەش ڕەمزەکەی تەندروستی بوون کە لەم بەشەدا ئاماژەمان پێدان لە بەردەستی خۆتاندان بۆ تەندروستی خۆتان سوودیان لێ وەربگرن. وای لە زەیندا بەرجەستە بکەن کەوا مانگێکی تەواوە هەر شەش لایەنە گرنگەکانتان پەیڕەو کردووە ئەوەش لەبیر بگرن بە هەڵکێشانی هەناسەی قووڵ و گۆڕینی شێوە خواردن تەندروستیان چەندە باشترە. چی دەبێت کە بەیانیان لەخەو هەڵدەستن بەهەڵکێشان و دانەوەی هەناسەی قووڵ دەزگاکانی جەستەتان بخەنە جووڵەوە؟ چ نەنگییەکی تێدایە کە هەر ڕۆژێك بە گورجو گۆڵ و پڕ لە وزەو تواناوە هەڵسنەوەو

بەسەر جەستەتاندا زاڵ بن؟ چی دەبێت کە خۆراکی ساغ و تازەو ئاودار بخۆن؟ چ زەرەرێکی هەیە کە لە پێکهاتەی خواردنەکانتان ورد ببنەوەو وزەی خۆتان بۆ کاری گرنگتر بەکاربهێنن؟ چ نەنگییەکی تێدایە شەو کە چوونە سەر جێگەی نووستن هەست بکەن ڕۆژێکی بێ گرفتتان بەڕێ کردووە و بەگوێرەی خۆتان تواناکانتان خستۆتە مەیدانەوە؟ چ خراپییەکی تێدایە خۆتان هێندە سەر زیندوو و بەتواناو تەندروست نیشان بدەن کە لە خەوبشدا نەتاندیبێ؟ ئەگەر لە زەینی خۆتاندا بەشبوەیەك کە باسمان کردووە بەرجەستە بکەن، دەست بەرنە هەموو ئەم بابەتانەی باسم کردن، تەنها کەمێك ڕێکخستنی دەوێت، ئەویش هێندە زۆر نا. تەنها کە جارێك خووی بەدخۆراکی تەرك بکەن، ئیتر ناگەڕێنەوە سەری. هەر هەوڵدانێکی ڕێك و پێك دوو قات پاداشتان دەداتەوە، بۆیە ئەگەر وێنەیەکی جێگەی ڕەزامەندیتان لە زەینی خۆتاندا بەرجەستە کردووە درێغی مەکەن و دەست بە ئەنجامدانی کار بکەن، هەر ئەمڕۆ دەست پێ بکەن و هەموو کاتێکی ژیانی خۆتان بگۆڕن، ئێستە فێر بوون چۆن ڕۆحیەتێکی باش بۆ خۆتان دەستەبەر بکەن کە بەو هۆیە بەرەو فۆرمۆڵەی سەرکەوتنی کۆتایی دەڕۆین.

بەشی ١١

لابردنی گرفت و کۆسپەکان: ئێوە چیتان دەوێت؟

"سەرکەوتن تەنها یەك شتە ئەویش: بە دڵی خۆتان ژیان بەسەر بەرن"

(کریستۆفەر مۆرلەی-Christopher Morley)

لە بەشی یەکەمی ئەم کتێبەدا، بڕوای خۆم دەربارەی ئەو شتانەی پێموایە ئامرازی هێزو توانان بۆ سەرکەوتنی دوایی، هێنایە گۆڕێ و لە گەڵمدا باسکردن، ئێستە بەڕادەی پێویست، چاوی ناختان پەیدا کردووەو بەهاوکاری ئەم تێخوێندنەوەو ڕێوشوێنانەی باس کران دەتوانن ئەوە هەڵبهێنجن چۆناوچۆنی کەسان بەسەرکەوتن دەگەن و لە چ ڕێگەیەك سوود وەردەگرن.

فێربوون چۆن کارو ڕەفتاری کەسانی دیکە نموونەگەری بکەن، تاکو بە هەمان دەسکەوت بگەن کە سەرکەوتووەکان پێی گەیشتوون، شێوەی جڵەوکردنی زەین تێگەیشتن و دەشزانن چۆن جەستە بەهێز دەبێ و چۆن بە مەرەمەکانتان بگەن، هاوکاری کەسانی دیکەش بن تاکو بە ئامانجەکانتان بگەن.

ئێوە خوازیاری چین؟ ئەم پرسیارە لێرە سەرەتاتکێ دەکات، ئەو کەسانەی خۆشتان دەوێن یان بوونیان بۆ ئێوە گرنگە، کێن؟ بەشی دووەمی پەرتووکەکە خەریکی هێنان و بردن و شەن و کەوکردنی ئەم بابەتانەیە کە ئێوە بەرەو جێکەوکردنی تواناکانتان فراژوو دەکات، تا ئێستە هونەری تەقەکردن فێربوون، ئێستە کاتی ئەوەیە ئامانجی گرنگ بۆ پێکان پەیدا بکەن.

بوونی ئامرازە بەهێزو باشەکان بێ سوودە، مەگەر بزانن بۆچی سوودیان لێوەردەگرن، گریمان گەورەترین مشار کە لە دنیادا دروست کراوە لە ژێر دەستتان بێ، بەلام چ کەڵکی هەیە؟ ئەگەر لەناو کۆمەڵێك داردا سەرگەردان بن و نەزانن چی پێ بکەن! ئەگەر بزانن دەبێ کام دار ببڕنەوە، و بۆچی کاردەکەن؟ ئەوە ڕووناکی ئامانجەکەت بەدەستهێناوە، دەنا ئەگەر وا نەبێ بوونی کەرەستەی باش لەبەردەستدا چ کەڵکی نابێت.

پێشتر فێر بوون کە چلۆنایەتی ژیانمان لە چلۆنایەتی پەیوەندییەکانەوە دێت، لێرەدا فێری ئەوە دەبن چۆن لێزانینەکانمان بۆ باشتر کردنی پەیوەندییەکان وردەکارانە بەکاربهێنین، تواناکان بخەینە ژیانەوە، گرنگ دیاری کردنی ستراتیژییەتمانە، هەتا بزانین کە بەرەو کام مەنزڵگا پێ هەڵدەگرین و چین ئەو هۆکارگەلەی لەگەیشتن بە مەبەست هاوکارمان دەبن.

بەر لەوەی باسەکە بەرەو پێش ببەین، ڕاستتر ئەوەیە ئاوڕێك لەم بابەتانە بدەینەوە کە فێریان بووین، گرنگترین شت کە ئێستە دەیزانین ئەوەیە، دەتوانن هەرکارێك ئەنجام بدەن، ئەو کارانەی کەسانی سەرکەوتوو توانیویانە ئەنجامی بدەن، کلیلی سەرکەوتنەکانتان نموونەگەرییە واتا دیاری کردنی سەرمەشق و شوێن پێ هەڵگرتی ئەوانی دیکەیە.

کارێك كە سەركەوتووان كردیان ئێوەش دەتوانن بیكەن، جا رۆیشتن ،ێ بەسەر ئاگردا یان بەدەستهێنانی یەك ملیۆن دۆلار بێت، یان گرێدانی پەیوەندی لەگەڵ كەسانی دیكە، ئەرێ نموونەگەری چۆناو چۆنییە؟

سەرەتا بزانن بۆ گەیشتن بەهەر ئەنجامێك دەبێ هەنگاوی دیاری كراو هەڵبگرن، هەر دەرەنجامێك هۆو هۆكاری خۆی هەیە، ئەگەر تەڤ ئەو كارانەی كەسێكی دیكە كردوونی (چ دەرەكی یان ناوەكی) دووبارە بكەنەوە، ئەوە ئێوەش بەهەمان ئەنجام دەگەن. كارەكان لە كردارە زەینییەكانی ئەو كەسەوە دەست پێ بكەن، سەرەتا سەرجەم بیرو بڕواكانی بەنموونە بگرن، پاشان پێكهاتەو تەرتیباتی زەینی ڕێكبخەن سەرەنجام باری جەستە بكەنە پێشڕەوتان، ئەگەر ئەم سێ ڕەهەندە بە وردبینی و دیقەتەوە بە ئەنجام بگەیەنن توانای ئەنجامدانی هەر كارێكتان دەبێت. زانیشتان كە سەركەوتن و شكست پەیوەستە بە باوەڕەوە ئەگەر خاوەن باوەڕ بن لە كارەدا سەر دەكەون و پێچەوانەكەش لە بێ باوەڕیدا هەروایە، لە هەردووك باردا دروستتان بیر كردۆتەوە، هەرچەندە كە شارەزاییتان دەربارەی كارێك هەبێ و، لەو باوەڕەدا بن كە ناتوانن ئەو كارە بكەن ئەوە بەربەستتان لەبەردەم ڕێگەی سەركەوتنی خۆتان دروست كردووە، بەڵام ئەگەر بەخۆتان بڵێن توانای ئەنجامدانی ئەو كارەمان هەیە دەرگای سەركەوتنتان بە ڕووی خۆتاندا كردۆتەوە.

زانیتان فۆرمۆڵەی سەركەوتنی كۆتایی، واتای چی دەگەیەنێ؟ ئەنجامی دڵخواز دیاری بكەن بەرەوڕووی هەنگاو هەڵبگرن، ڕێگەیەك بۆ جێبەجێكردنی ڕەفتارەكانتان پەیدا بكەن، تا بزانن بەرەو كوێ دەچن. نەرم و نیان و شایەنی گۆڕانكاری بن، ڕەفتارەكانتان بگۆڕن تاكو دەگەن بەدۆزینەوەی ڕێگەی سوودمەندو كاریگەر، دواجار بگەنە سەركەوتنی دوایی. ئەگەر بەئەنجامی خوازراو نەگەیشتن ئەوە بزانن كە شكستتان نەخواردووە، بەڵكو دەبێ وەك كەشتیەوان ڕكێفەكە بەملاولادا با بدەن تا بە ئامانج دەگەن.

ئـەو هێـزە، لەڕۆحیـەت و شـێوەی ڕێکخـستنی بـواری جەسـتەو گـۆڕینی بۆچـوونی دەروونی بەشێوەیەك لە خزمەتتاندابێت، یارمەتیدەرتان دەبێت بۆ گەیشتن بە ئامـانج، هانی بدەن و لەم کارەدا بیکەنە هێزی ڕێ ڕۆیشتنتان.

فێربوون کە خوازیاری سەرکەوتن بن دەستتان دەیگاتێ، لە ئەنجامی ئەم قۆناغەدا لێکۆڵینەوەو بەرەوپێشچوونێکی سەیرو شاراوە هەیە ئێوە دەست دەگەیەننە توانـای تازەترو تیایدا بەهێز دەبن، چەندەش بە هێزتـر بن، توانـای گـەورەترتان دێتـە ژێـر دەسەلاتەوە، (لیـال واتـسۆن–Lyall Watson) ی ژیاننـاس لـە پـەرتووکی (داوەکـانی ژیان)دا کە لە ساڵی ١٩٧٩ چاپ و بڵاوکرایەوە، باس لە ئەزموونێکی سەیر دەکـات، لـە دوورگەیەکی نزیك ژاپۆن، خۆراکێکی تازەیان دانایە بەردەم مەیموونەکان، ئەم خۆراکـە پەتاتـە بـوو کـە لـەژێر خـاك و خۆڵـدا شـاردبوویانەوە، لەبەرئـەوەی مەیموونـەکان بـە ئاسانی دەستیان دەگەیشتە خۆراکی دیکە سـەرەتا حـەزیان بـەم پەتاتـە خۆڵاوییانـە نەدەهات تاکو ڕۆژێك بەچکە مەیموونێك پەتاتەیـەکی لـەناو ئـاودا شوشـت و خـواردی، کارەکەشی فێری دایکی و ئەوانی دیکەش کرد، ئەوسا ڕووداوێکی سەیر هاتە پێشەوە، هەر کـە ژمـارەی نزیـك بەتـەواوی مەیموونـەکان فێـری ئـەم کـارە بـوون (شوشـتنەوەو خواردن) مەیموونەکانی دیکەی دوورگەکە هیچ جۆرە پەیوەندییەکی بینراویـان لەگـەڵ دەستەی یەکەم نەبوو، مەیموونی دوورگەکانی دیکـەش دەسـتیان بەهـەمان کـار کـرد، لەنێوانیاندا هیچ پەیوەندییەکی جەسـتەییش نـەبوو، بـەڵام بـەجۆرێکی دیکـە ڕەفتـارە تازەکە بڵاوبۆوە.

ئەمە نموونەی بێ وێنە نییە، گەلێك جار دیتراوە جۆرە کەسانێك کـە هـیچ جۆرە توانایـەکیان بـۆ پەیوەنـدی پێکـەوەکردن نـەبووە، ڕەفتـاری هاوشـێوەیان لـەخۆیان بەدەرخستووە، بۆنموونە فیزیکزانێ بابەتێك دەدۆزێتەوە، بەنزیکەی لەیەك کاتـدا سێ فزیکزان هەمان بابەت دەدۆزنەوە، ئەم ڕووداوە چۆن ڕوو دەدات؟

کەسێك نییە بە دروستی بزانێت، بەڵام زانایانی بەناوبانگ و لێکۆڵەرەوانی مێشك و عەصب بۆ نموونە (دەیڤید بۆهم–David Bohm)ی فیزیکزان و (ڕۆبێرت شڵدراك–Ropprt Scheldrdke)ی ژیانناس، بڕوایان وایە کە شتێك بەناوی (هەستی کۆمەڵایەتی–Collective Consciousness) هەیە کە پەیوەندی پێ دروست دەکرێت، ئەوەی یارمەتی ئەم جۆرە پەیوەندییانەش دەدات باوەڕە، کۆبوونەوەو ناوەندایەتی و بارودۆخی جەستەیی گونجاوە.

جەستە، مێشك و ڕۆحی ئێمە وەکو سازێك وایە کە لەگەڵ قۆناغەکاندا باشترو هاوئاهەنگ تر دەبێ، بۆیە هەرچەندە وردتر تایم بدرێت و ڕێکبخرێت، هەرچەندە هەماهەنگترین، ئاسانتر زانیارییە بەکەڵکەکان دەگەنە هەستەکان.

هەرچۆن کە ئەم زانیارییانە بە پاڵاوگەی هەستی ئاناگاهیمان گوزەر دەکەن و بۆ زەینمان ڕێگەیەك دەدۆزنەوە، بە هەمان شێوە دەگونجێ، کۆمەڵە زانیارییەك بەو پاڵاوگانەدا تێدەپەڕن کە بە تەواوی لەدەرەوەی بوونی ئێمەن و بەئێمەش بگەن بە مەرجێك بەتەواوی بەهێز بن تاکو لە نیشانەکانیان تێبگەین. یەك لە نهێنییەکانی ئەم کارە ئەوەیە بزانین چیمان دەوێت، هەستی ئاناگاهیمان بەردەوام لەدۆخی ئامادەکردنی کۆمەڵە زانیارییەکە کە ئێمە ڕووەو لایەکی تایبەتی دەبەن. لە بواری هەستی ئاناگاهیدا جۆرێك لە گشتاندن و بژاندن هەیە، بۆیە بەر لەوەی زەین بتوانێ کارێکی گرنگ ئەنجام بدات پێویستە تێگەیشتنێکی ڕاستمان بۆ ئەو ئامانجانە هەبێ کە دەمانەوێت پێیان بگەین. (ماکسوێل مالتز–Maxweel Malts) ئەم جۆرە لە بەدیهێنان بە (سیبەرنەتیکی دەروونی– Psycho-cyberanetics) ناو دەبات و بە هەمان ناو خاوەنی کتێبێکی بەناوبانگە، گەر زەین خاوەنی ئامانجی دیاری کراوبێت، دەتوانێ کاری کۆبیری و ڕێنمایی کاری هێندە دووبارە بکاتەوە تاکو بە ئامانج بگات، لێ گەر ئامانجی دیاری کراوی نەبێت وزەکەی بەهەدەر دەچێت هەروەك ئاو کەسەی باشترین مشاری دنیای لەدەست دایە، بەڵام نازانێ بۆچی هاتۆتە ناو دارستان.

ئەوەی کە کۆمەڵێك باشتر دەرەقەت دێن هێزو تواناکانیان کۆ بکەنەوەو بیخەنە مەیدانی کردەوە، پەیوەستە بە ئامانجەکانیانەوە، لێکۆڵینەوەیەك دەربارەی دەرچوونی (زانکۆی یالی–Yale university) لە ساڵی ١٩٥٣ ئەنجام دراوە ئەوە ڕوون دەکاتەوە و نیشانی دەدات کە لە کاتی پرسیاری "ئاخۆ بەرنامەی ژیانی خۆتان لەسەر کاغەز نووسیوە؟" تەنها سێ لەسەدیان بە بەڵێ وەڵامیان داوەتەو دوای بیست ساڵ و لە ١٩٧٣ لێکۆڵەرەوان جارێکی تر دەچنەوە لای هەمان لە کەسەکان دەبینن ئەو سێ لەسەدە بەلایەنی ئابووری باشتر گەیشتوون، بە بەراوردکردنیان لەگەڵ ٩٧ لە سەدەکەی دیکە، تۆ بڵێیت ئەم لێکۆڵینەوەیە تەنها دەربارەی باری ئابووری ئەوان بووبێت؟ چاوپێکەوتنەکان نیشانیان داوە، هۆکارەکانی تری زەینی و ئەو هۆکارانەی پێوانەکردنیان زەحمەتەو، هەستی خۆشبەختی و شادومانیش هەر لەم سێ لەسەدەیاندا باڵاتر بووە، ئەوەش ئەو هێزەیە کە لە دیاریکردنی ئامانج دەردەچێت.

لەم بەشەدا فێر دەبن چۆن ئامانج وخەیاڵ و ئاواتەکانتان ڕێك بخەن، چۆن لە زەینی خۆتاندا خواستەکان بەرجەستە بکەن و وەك شتێکی بەرچاو دایان بنێن. لەگەڵ چۆنایەتی پێگەیشتنیان.

هیچ جارێك خەریکی پێکەوەلکاندنی پارچە مقەبایەکان (پۆزل–Jigsaw Puzzle) بوون کە پێکەوە وێنەیەك پێکدەهێنن، بێ ئەوەی وێنەی مەبەستتان لە ڕابردوودا دیتبێ؟ ئەم کارە بەتەواوی لە ڕێکخستنی ژیانتان دەچێت، بێ ئەوەی نەخشەو ئامانجێکی کۆتایی دیاری بکەن. ئەگەر ئامانجەکە بزانن، ناخوودئاگا فرمان بە مێشك دەدەن کە زانیاری پێویست بە گوێرەی ئەو لەوپەیەتی کارەکان بە ڕێگەی سیستەمی عصب وەرگرن دەڵێن (سەرکەوتن بە یەکەم هەنگاو دەست پێ دەکات). کەسانێك دەناسم سەرگەردان هەر ڕۆژە خەریکی کارێکن، دەست بە کارێك دەکەن و دوایی بەکارێکی ترەوە دەنووسێن ئەوانە گرفتێکی سادەیان هەیە، نازانن چییان دەوێت، ئێوەش ئەگەر نەزانن چیتان دەوێت سروشتییە کە نەتوانن بەو شتە بگەن کە نایزانن.

لەم بەشەدا تەنها داوای ئەوەتان لێ دەکەم کە خەیاڵ و ئاواتتان هەبێت، بەڵام ئەوەی بە بڕواوە پێویستە ئەنجامدانی ئەم کارەیە بەوپەڕی وریایی و دیقەتەوە. ئەگەر ئەم بابەتانە سەراسەرو بەسەر زمانی بخوێننەوە، سوودێکی لێوەرناگرن، دەبێت قەڵەمتان بەدەستەوە بێ، بۆی دابینشن و پاشان هەر دوانزە قۆناغی ئامانجدانان کە لەم بەشەدا هاتووە پێ بە پێ ئەنجام بدەن.

سەرەتا لە شوێنێ دانیشن، کە ئارام و جێی حەسانەوەبێت، لەوانە لە پشت مێزی نووسین یان لە پشت مێزێکی بچووك کە لە گۆشەیەکی حەوشەی ماڵ یان باخچە دانبرابێت، یان لە پشت مێزی نان لەسەر خواردن، دەمژمێرێك کات دابنێن تاکو بە دڵی خۆتان، بێ دوو دڵی بیر لەوە بکەنەوە کە دەتانەوێت بەدەستی بهێنن، بۆ ئەوەش پێویستە چۆن و چ بکرێت چ جۆرە گۆڕانکارییەك لە ژیانی خۆتاندا بەدی بهێنن، لەوانەیە ئەم دەمژمێرە لەزەمەن بەنرخترین کاتی ژیان بێت. دەتانەوێت فێری ئامانج دیاریکردن بن، پێشتر دەستکەوتەکانتان دیاری بکەن نەخشەی ئەو ڕێگەیانە کە لەژیانتاندا دەبێ پیایاندا بڕۆن بکێشن. دەتانەوێت ببینن بۆ کوێ دەچن و لەو شوێنەی بۆی دەچن چ شتێك چاوەڕوانتان دەکات.

لێرەدا خاڵێك هەیە دەبێ پێتان بڵێم پێویست نییە کە ئاوات وئامانجەکانی ئێوە مسۆگەر جێبەجێ بن، نە عەقڵی خۆتان بەلاوە بنێن و نە ئامانجی گێلانەش دانێنە پێش خۆتان.

گریمان باڵای یەکێك لە ١٥٠ سم کەمترە گێلانەیە کە بخوازێت ساڵی داهاتوو ببێتە قارەمانی یاری باسکباڵ یان بازدانی بەرزایی. گرنگ ئەوەیە وزەی خۆتان لە ڕێگەی بێ سوود خەسار مەکەن. لە حاڵێکدا دەتوانن باشتر سوودی لێ وەربگرن، بەڵام ئەگەر عاقڵانە بیر بکەنەوە، تێدەگەن ئامانجی بێ سنوورتان لە پێشە.

ئامانجی سنووردار، ژیانیش سنووردار دەکات، بۆیە لە دیارکردنی ئامانجەکانتاندا تا دەگونجێ دوورو بەرین بیر بکەنەوە، دەبێ بڕیار بدەن چیتان دەوێت، لەبەرئەوەی ئەوە تەنها ڕێگەیە بۆ گەیشتن بەئامانج .

بۆ ڕێکسختنی ئامانجەکانتان ئاگاداری ئەم پێنج بنەڕەتەی خوارەوە بن:

١- ئامانجت چییە؟ بە شێوەیەکی ئەرێنی باسی لێوە بکە، واتا ئەو شتە بڵێ کە دەتەوێت بەدیبێت و ڕاستی بۆ هەیە، زۆر کەس بە زمان شتێك دەڵێن و لە دڵەوە حەزیان لە بەدی هێنانی ئەو شتە نییە.

٢-وردبینانە ئامانجەکەت دیاری بکە: ئامانجەکەت چۆنە؟ چۆنی دیاری دەکەیت و هەستی پێ دەکەیت؟ یارمەتی لەسەرجەم هەستەکانی خۆت وەربگرە تا ڕاڤەی ئامانجەکەتی پێ بکەیت.

ئەگەر وێناکردنێکی بەهێزو خاوەن چۆنیەتی چاکتر و زیاتر لە زەیندا بەرجەستە بکەیت ئەوە جۆرێك لە پەیامت داوەتە مێشکی خۆت کە حەزکردنت بۆ ئەم ئامانج تێدا دەبووژێتەوەو دروست دەکات. ئەوەش لەبیر مەکە، کە بۆ ئامانجەکەت ماوەیەکی دیاری کراو دابنێیت.

٣- لایەنەکانی کارەکە ڕوون بکەرەوە. وای دابنێ کە بە ئامانج بگەیت چۆن دێیتە بەرچاو؟ چ هەستێکت هەیە؟ چ دەبینی و دەبیستی؟ ئەگەر نەزانیت گەیشتن بە ئامانج، چ واتایەکی هەیە لەوانەیە پێی بگەن و واشی دابنێن، کە شکستتان خواردووە.

٤- بەسەر خۆدا (زاڵ) و پشت بەخۆبەستوو بە. تۆیت ئامانج دیاری دەکەیت و دەیپارێزیت، نابێ بۆ ئەوەی تۆ بە ئامانج بگەیت مەرج بێت کەسی دیکە خۆی بگۆڕێت. بۆ ئەوەی خۆشبەخت بی، دەبێ بۆ گەیشتن بە ئامانج خۆت خاوەن ڕۆڵ و سەرکێش بیت.

٥- ئامانجت گونجاو و مایەی ڕەزامەندی دەوروبەر بێت. لێکەوتەی کردارەکانی ئایندەتان لەبیر بگرن. دەبێ بە قازانجی خۆت و کەسانی دەوروبەر بێت.

هەمیشە لە سیمینارەکاندا پرسیارێك دەوروژێنم، ئێستەش ڕووبەڕووتی دەکەمەوە، ئەگەر دڵنیابووبایت، کە لە کارێکدا هەرگیز شکست ناخۆی چیت دەکرد؟ ئەگەر لە سەدا سەد بزانی سەردەکەوی بەدوای چ چالاکییەکدا دەڕۆیت و چۆن هەنگاو دەهاوێژی. هەریەك لە ئێمە کۆمەڵە خواست و ئامانجێکی لە مێشکدا هەیە. هەندێك لەم خواستانە تارادەیەك نادیارن (عەشقێکی زیاتر، پارەیەکی زۆر تر، تەمەنێکی درێژتر) بەڵام بۆ ئەوەی کۆمپیوتەری زەینی بە مەبەستی گەیشتن بە ئامانجەکان چالاکانە تر کار بکات، دەبێ ئامانجت دەقیق ترو دیارتر بێت. بە تەنها بەس نییە بڵێت، ئۆتۆمبێلی تازە، خانووی تازە، یان کارو پیشەی چاکتر، ئەگەر لیستێك لە ئاواتەکانتان بنووسن، دەزانن هەندێك لەو شتانە ئەوانەن کە سالانێك بوو دەتانەویست. هەندێکیان ئەوانە بوون کە هەرگیز لە ڕابردوودا بە وشیارییەوە خوازیاری نەبوون، بەڵام دەبێ بە ئاگاداری و وشیاری تەواوە بزانن بەدوای چییەوەن و چیتان دەوێت؟ لەبەرئەوەی دەسکەوتەکان بەر ئەنجامی خواستەکانن، بەر لەوەی لە دنیای دەرەکیدا بابەتێك بەدی بێنن دەبێ لە ناخدا بەدی بێت. ئەگەر وێناکردنێکی ڕوون و ئاشکراتان بۆ خواستەکانتان هەبێت، بەشێوەیەکی سەرسوڕهێنەر جەستەو دەروونتان بە گوێرەی ئەم ئامانج ڕوونە ئامادە دەبێت. ئەگەر دەشمانەوێت لە ڕادەی تواناکانمان زیاتر بچین دەبێ لە سەرەتاوە خواستەکان لە زەیندا لێك هەڵاوێرین و جیایان بکەینەوە ئەو کاتە ژیانمان بەو ئاقارەدا دەچێت. لە پێناوی تێگەیشتنی بابەتەکە نموونەیەکی کردەنیتان نیشان دەدەم و ئەم پرۆژەیەش ئەنجام بدەن، ڕابوەستن و کەمێك قاچەکانتان لێك دوور بخەنەوە، قاچەکانتان ڕووەو پێشەوەو دەستەکانتان بۆ پێشەوە بەرز بکەنەوە، بەشێوەیەك تەریبی ڕووی زەوی بێت ئەو جارە بۆ لای چەپ و تا جێگەیەك کە بۆتان دەلووێ بسووڕێنەوە، ئاگادار بن کە لەم حاڵەتەدا قامکەکانتان بۆ لای چ خاڵێك لە دیوارەکەیە، ئێستە بگەڕێرەوە، چاوەکانتان بنوقێنن و لە خەیاڵتاندا خۆتان بسووڕێنەوە، تا لەو خاڵە زیاتر بڕۆن، جارێکی تر لە زەینی خۆتاندا زیاتر بسووڕێنەوە،

تا لەو خاجەستە تێپەڕ دەکەن، ئێستە چاوەکانتان بکەنەوەو بە کردەنی کارەکە ئەنجام بدەنەوە، ئایا قەمکەکانتان لە سنووری یەکەم جار دەرباز بووە یان نا؟ بێگوومان دەبێ تێپەڕ بووبێت، لەبەرئەوەی بەر لەوەی کارێکی دەرەکی ئەنجام بدەن لە زەینی خۆتاناندا بەرنامەتان بۆ داڕشتووە.

وای دابنێن ئەو بەشە لە پەرتوکەکە بەهەمان ڕۆڵ ڕادەبێ، ئێستە ژیانتان بە گوێرەی خواستی زەینی خۆتان لە زەیندا بپێون، هەروك فرچکتان پێوە گرتووە لە ڕادەی دیاری کراوی جاران زیاتر ناچن. بەلام لە زەیندا ئەم دەلیڤەیەتان هەیە بەو ئامانجانە بگەن کە جاران پێیان نەگەیشتوون، پاشان لە دنیای دەرەوەش ئەم کارانە بە پراکتیکی بە ئەنجام دەگەیەنن.

١- سەرجەم ئاوات و خەیاڵەکانتان کۆبکەنەوە و بینووسنەوە. بەو شێوەیەی ئارەزوو دەکەن وایان ببینن، ئەوەی دەتانەوێت هەتانبێ، کاردانەوەیەك کە دەخوازن ئەنجامی بدەن هەمووی لەسەر کاغەز بنووسنەوە، ئەو کەس و شوێنانەی دەتانەوێت بەشێك بن لە ژیانتان بیاننووسنەوە، ئێستە دابنیشن قەڵەم و کاغەز بهێنن دەست بە نووسین بکەن لانی کەم تا دە پازدە خولەك قەڵەم هەڵگرن، جارێ هەوڵی دیاریکردنی ڕێگەی ئامانجەکان مەدەن، تەنها ئامانجەکان بنووسنەوە، هیچ سنوورو ئەنگەڵی بۆ خۆتان دامەنێن، ئەگەر بە پێویستی دەزانن بابەتەکان بە کورتکراوەیی بنووسنەوە، تاکو پێڕا بگەن خەریکی ئامانجی دواتر بن، هەوڵ بدەن لەتەواوی کاتەکەدا قەڵەمەکەتان لە باری جووڵەدا بێ ئەوەندەی پێویستییەکانی خۆتانی بۆ تەرخان بکەن هەتا ئامانجە پەیوەندارەکانی بە کار، خێزان، پەیوەندییەکان، بابەتەکانی سیرو ڕووح، هەست، کۆمەڵ، پێکهاتەو حاڵەتە جەستەیی و فیزیکیەکەتان و شتەکانی دیکە بنووسنەوە هەروەك پاشا بن وا هەست بە خۆتان بکەن. وا بزانن هەرچی دەخوازن لە ژێر دەستتاندایە ئاگاداریش بن یەکەم هەنگاو بۆ گەیشتن بە ئامانج بورنی ئامانج خۆیەتی.

لە ئامانج داناندا ئازاد بن، لێگەڕێن بیرتان بە ئازادی بگەڕێت، سەرجەم ئەم سنوورانەی لەبەردەمی خۆتاندا قووتان کردوونەتەوە تەنها لە زەینی خۆتاندا هەن. بۆیە هەر کاتێك سنوورێك، کۆسپ و ئاستەنگێك بۆ زەینی ئێوە هاتە پێشەوە لە مێشکی خۆتانی دەربکەن، ئەم کارەش بە ڕێگەی بەرجەستەبوونی بینینی کە لە پێشتردا فێری بوون ئەنجام بدەن، وێنەی وەرزشکاری ململانێ لە بیرتاندا بەرجەستە بکەن کە ڕەقیبەکەتان لەسەر دۆشەکەوە فڕێ دەدەنە دەرەوە، ئەم کارە بە نیسبەت هەر سنوورو گرفتێ ئەنجام بدەن ئەو بیرو باوەڕانەی کۆت و بەندی دەست و پێ دەکەن لە بازنەیان فڕێ دەنە دەرەوە، لە کاتی ئەنجامدانیدا هەست بە تەنهایی و ئارامی بکەن.

ئەوە پێنگاڤی یەکەم بوو، نوکە لیستی ئامانجەکانتان تەواو بکەن.

٢- پرۆڤەی دووەم ئەنجام دەدەین بەو لیستانەدا بچنەوە کە بۆ گەیشتنە ئامانجەکانتان نوسیوتانن پیایاندا بچنەوەو ماوەیەك دیاری بکەن بۆپێگەیشتنیان: شەش مانگ، ساڵێك، دوو ساڵ، پێنج، دە، بیست ساڵ، گرنگە بزانن لە چ ماوەیەکدا دەخوازن بە ئامانجەکان بگەن، ببینن لیستی ئامانجەکانتان چۆنە؟ لەوانەیە هەندێك کەس وایان دانابن کە چەندێك لە ئامانجەکان لە خۆیان زیاد بن هەر بۆ مەمان ڕۆژ بێت، لەوانەیە چەندێکی دیکە وایان نووسیبن کە پێگەیشتنیان ساڵانێك خەباتی بوێت، ئەگەر ئامانجەکان کورت مەودان پێویستە زیاتر بیر لە تواناکانتان بکەنەوە، ئەگەریش درێژ مەودان دەبێ بیر لە هەنگاوە سەرەتاییەکان بکەنەوە کە ئێوە بەرەو ئامانجەکان بەڕێ دەکات، کاروانە درێژەکان بە هەنگاوێك دەست پێ دەکەن، گرنگە بزانن هەنگاوی یەکەم لەکوێوە بۆ کۆتایی دەچێت.

٣- داوات لێدەکەم تاقی کردنەوەیەکی دیکە ئەنجام بدەن کە لەناو ئەم ئامانجە گرنگانەی بۆ ئەمساڵت دیاری کردوون، چوار دانەیان لێ هەڵبژێرە، چوار لەو ئامانجانەی کە خۆتان زۆر پێیانەوە بەستراونەتەوە و لە هەموویان زیاتر بۆ تۆ ڕازی

کەرن. هەر چواریان لەسەر کاغەز بنووسە، ئێستە بنووسە لەبەرچی گەیشتن بەم ئامانجانە پێویستە؟ خواستەکە بە ڕوون و ئاشکراو کورت و جەوهەری ڕابگەیەنە، بەخۆشت بڵێ لە کام جێگەوە دڵنیایی کە بە ئامانجە دڵخوازەکەت دەگەیت؟ بۆ چ بابەتەکە تا ئەم ڕاددەیە گرنگە؟

ئەگەر هۆکاری پێویستتان بۆ ئەنجامدانی کارێك لەدەست دابێت ناچار بە ئەنجامدانی ڕووبەڕوودەبن. ئەو ئامانجانەی لە ئەنجامی هەر کارێك بەرجەستە دەبن، لەوانەیە بواری هێزمان بۆ بەرجەستە بکەن، کە لەو شتە بەهێز تر بێت کە خۆمان بەدواوەین.(جیم ڕۆن—Jim Rohn) یەك لە مامۆستاکانمە، هەموو کاتێك دەیگووت: ئەگەر هۆکاری تەواوتان هەبێ توانای هەر کارێکیشتان دەبێت. حەز بە کارێك کردن و شتێك و پابەندنەبوونی ئەنجامەکانی شتێکی دیکەیە، جیاوازی هەردووکیان لەهەبوونی هۆکارەکاندایە.

لە ژیانمدا حەزمان بۆ زۆر شت دەچێت و پاشان تێپەڕ دەبن، گەیشتنە ئامانجی پێویست بە بڕیاری بڕاوەو یەکلاکەرەوەو پابەند بوون هەیە. بۆ نموونە، لەوانەیە ئێوە بڵێن دەبێ ببینە خاوەنی پارەو پووڵ، باشە، ئەوە ئامانجێکە بەڵام مێشکتان بەپێی پێویست لەم گووتەیەتان تێناگات. لێ ئەگەر بزانن لەبەرچی دەخوازن سامانداربن و سامانداربیەکە چ مانایەکتان بۆ دەگەیەنێ، ئەو جار هۆکارگەلی بەهێزتان بۆ پەیدا دەبن. دەزانین کە خودی کارەکە لە ئەنجامەکە گرنگترە، گەر هۆکارێکی بەهێز بۆ کردنی کارێك بەدی بهێنن، دەتوانن هەر کارێك لە جیهاندا ئەنجام بدەن.

٤- ئێستە لیستەیەکتان لەبەردەستدایە، لەگەڵ هەر پێنج ئەو بنەڕەتەی بۆ ڕێکخستنی ئامانجەکانمان دیاری کردبوو بەراورد بکەن، ئایا ئامانجەکانتان باش دیاری کردوون لە هەستەکانتانەوە، بە وردی دیارن؟ کاریگەری لایەنەکانیان دیارن؟ ئەوەش بڵێن ئەگەرهاتوو پێیان نەگەیشتن چ هەستێکتان لا دروست دەبێت؟ وردبینانەتر، دەرحەق بەوەی دەیبینن، دەیبیستن، هەروەها هەستی بەرکەوتن و هەستکردنتان

چۆنە بیلێین؟ ئاگادار بن ئەنجامی کار لە ئەستۆی ئێوەیە ئایا ئامانجەکان مایەی ڕەزامەندی خۆتان و کەسانی دیکەیە؟ ئەگەر هەریەك لەم خەسڵەتانەی تێدا نییە بیانگۆڕن.

٥- لە ئێستەدا سەرچاوەی هەرە گرنگ بۆ بەرجەستەکردنی تواناکان و گەیشتنە ئامانجەکان کە لە دەسەڵاتی خۆتاندایە لەسەر کاغەز بنووسنەوە. ئەگەر بەنیاز بن بینایەیەك دروست بکەن، بێگومان دەبێ ئامرازو کەرەستەو جۆرە توانایەکان لەبەردەستدا بنێن و بزانن چیتان هەیە، ئەگەریش خوازیار بن نەخشەیەك بۆ ژیانی ئایندەتان دروست بکەن و دابڕێژن بە هەمان شێوە دەبێ لیستەیەك لە هەموو ئەم توانـاو دەسەڵاتانە ڕێز بکەن کە دەتانگەیەنێ بەم ئایندەیە. بۆ نموونە، خوو تایبەتمەندییە باشەکانی ڕەفتارو هەڵس و کەوتی هاوڕێیانەی کە هەتانە؛ سەرچاوەی ئابووری، خوێندەواری، کات، وزەو هەر جۆرە سەرمایەیەکی دیکەتان، بەهەرحاڵ کۆمەڵێك لە تواناو لێزانینەکانتان، سەرچاوەو ئامرازەکان بنووسنەوە.

٦- پاش ئەنجامی ئەم کارانە سەرنجتان لەسەر ئەو کاتانە چڕ بکەنەوە کە بە باشی لە توانای دیاری کراوی خۆتان سوود وەرگرتووە. سێ تا پێنج بابەتی ژیانتان بە بیر خۆ بهێننەوە کە لە کارێکدا بەسەرکەوتن گەیشتوون. بۆ نموونە: لە کاری بازرگانی، وەرزش، بابەتی ئابووری، پەیوەندییەکانی مرۆڤ و کۆمەڵایەتی و هاوشێوەی ئەوانە بنووسنەوە. باسی ئەوە بکەن چیتان کردووە، تاکو بەو سەرکەوتنانە گەیشتوون چ سەرچاوەو چۆنیەتییەکتان بەکارهێناوە، لە چ حاڵەتێکدا دەستان بە سەرکەوتن کرد.

٧- ئەم تایبەتمەندییانە بنووسەوە کە دەبێ بۆ ئەوەی بە ئامانج بگەن، چ جۆرە کەسێتییەك بن، ئایا پێویستی زیاترتان بە ڕێك و پێکی و ڕێکخستن هەیە، یان پێویستە فێر بکرێن؟ ئایا دەبێ کاتی خۆتان بە باشی ڕێکبخەن؟ بۆ نموونە ئەگەر کەڵکەڵەی ئەوەتان هەیە ڕێبەری کۆمەڵگەیەك بە ئەستۆوە بگرن و گۆڕانکاری گەورە

بەدەستبهێنن، ئەوە بەبیربهێننەوە کەسێك کە بۆ پایەیەکی وا هەڵدەبژێردرێت چۆن مرۆڤێکە، بەڕاستی لە توانایدایە کۆمەڵە خەڵکێك بخاتە ژێر کاریگەری خۆیەوە.

زۆرمان دەربارەی سەرکەوتن و بردنەوە بیسنووە، بەڵام دەرحەق بە لایەنە پێکهێنەرو تەواوکەرەکانی سەرکەوتن، کە چین و چۆنن و هەڵهێنجانەکانمان؛ بیرو بڕواو ئەزموونەکان و ڕەفتارە پێویستییەکانمان دەربارەیان بەرگوێ نەکەوتووە.

ئەگەر ئەو بەشانە بە باشی نەناسن زەحمەتە بەیەکەوەیان گرێبدەن و ڕێکبخەن. ئێستە کاتێکی زیاتری بۆ تەرخان بکەن و دەربارەی ڕەفتارو، شارەزایی و هەڵێنجان و باوەڕو ڕێکخستن و تایبەتمەندییەکانی تری پێویست بۆ بەئامانجگەیشتن بنووسنەوە.

٨- پاشان لە چەند پەرەگرافێکا ئەوە ڕاڤەبکەن ئەو ئاستەنگانە چین بۆ ئەو کارانە لەبەردەستتان زەق دەبنەوە، بیاننووسنەوە، یەك لە ڕێگە هەرە باشەکان بۆ زاڵبوون بەسەر سنوورو ئاستەنگەکان کە هەر خۆتان بۆ خۆتان بەدیهێناون، ناسینی وردی ئاستەنگەکانە، کەسایەتی خۆمان پارچە پارچە بکەین بیانخەینە ژێر وردبین و گرفتەکان لە ڕەگ و ڕیشەوە بناسین پاشان خۆمان لێك بدەینەوە، کە خۆمان خاڵی کردبێت لەو گرفت و ئاستەنگانەی لە خۆماندا هەن. ئایا توانای بەرنامەڕێژیان هەیە؟ ئایا نەخشەکان دەکێشێت لێ ناتوانن بیکەنە کردار؟ ئایا بەجۆرە بابەتێکەوە دەنووسێن و سەرجەمی ئەوانی دیکە لەبیر بکەن، ئایا لە ڕابردووتاندا کە خراپترین و بەدبینانەترین یادەوەریتان هێنایە بەرچاو و لە ئەنجامی کارێك پەشیمان بووینەوە؟

ئێمە هەموومان بە شێوازە جیاجیاکان خۆمان سنووردار دەکەین خاوەنی ستراتیژیەتی تایبەت بە شێکین، لێ ئەگەر ستراتیژیە سنووردارو ئاستەنگ هێنەکانی ڕابردوومان بیناسین، دەشێن لە ئێستەدا بیانگۆڕین.

ئێستە دەزانن چیمان دەوێت، لەبەرچیمان دەوێت؟ چ کەس و شتێ هاوکارمان دەبێت؟ بۆ پەرەدان بە کردەوەکانیشمان دەبێ نەخشەی هەنگاو بەسەنگاومان لەدەست دابێ، ئایا بۆ دروستکردنی خانوو لەدەست دابوونی کەرەستەو دارو مشارو

بزمارو چەکوش تەواوە؟ بەبێ نەخشە، دەست بە دروستکردن دەکەن تاکو بەم شێوەیە بێت. دەبێ بۆ دروستکردنی خانوو نەخشەت هەبێ، دەبێ ڕێزبەندی یەك بەدوای یەکی هەر قۆناغێك بزانی، تا کردەوەکان تەواوکەری یەکترین، دەنا خانووەکە تەنها کۆمەڵێك کەرەستەی بە نەشارەزایی لێکدراو دەبن، پرۆسەی ژیانیش هەروایە ئێستە کاتی کێشانی نەخشەی ژیان و سەرکەوتنە.

دەبێ چ کارێك ئەنجام بدەن تاکو بە ڕێکوپێکی بگەنە ئەنجامی دڵخوازی خۆتان؟ ئەگەر شارەزا نین دیقەت لە کەسێك بدەن کە پێشتر سەرکەوتنی بەدەستهێناوەو بیکەنە نموونەی چاولێکردنی کارەکانی خۆتان و سەرەتاش ئەنجامی دوایی لەبیرتاندا بەرجەستە بکەن. ئەڤجا هەنگاو بە هەنگاو بۆ دواوە بگەڕێنەوە. گریمان یەك لە ئامانجەکانتان گەیشتنە بە سەربەخۆی ئابووری. لەوانەیە هەنگاوی بەر لە کۆتایی لەو کۆمپانیایەی کاری تێدا دەکەن ئەوە بێت ببنە بەڕێوەبەری گشتی. هەنگاوی بەر لەوێش ئەوەیە کە ببیە جێگری بەڕێوەبەری گشتی یان یەك لە بەڕێوەبەرە گرنگەکانی کۆمپانیا، دەبێ ڕێگەیەك بۆ دواوە بگێڕنەوە، تاکو ئەوەی بەکارێك بگەن تا هەر ئەمڕۆ لە پێناوی گەیشتنە مەبەست ئەنجامی بدەن.

ئەگەر بتانەوێت ببنە وینەکێشێکی گەورە، دەبێ چی بکەن؟ تاکو بە ئامانج بگەن هەنگاوە گرنگەکان چین دەبێ بۆ پێشەوە هەڵگیرێن، دەبێ ئەمڕۆ چی بکەن، بەیانی ئەم هەفتەیە، ئەم مانگە، ئەمساڵ دەبێ چی بکەن، تاکو بە ئامانج بگەن، گەر بخوازن گەورەترین مۆسیقاژەنی جیهان بن، ئەو هەنگاوانە چین دەبێ بیهاوێژرێن تا بەم مەرەمە بگەن؟ گەر هەنگاو بە هەنگاو بۆ دواوە بگەڕێنەوە، بە هەر مەبەستێك، چ ئامانجی "کار" بن، یان تایبەت بە ژیانی کەسێتی، دەتوانن نەخشەو ڕێگەیەك دابنێن کە بە ئامانجی کۆتایی دەستپێدەکات و بە کارێك کە دەبێ ئەمڕۆ ئەنجامبدرێت کۆتایی پێدێت.

بەسوودوەرگرتن لە زانیارییەکانی ئێستەتان، نەخشەی خۆتان دابڕێژن، ئەگەر چۆنایەتی نەخشەکێشانەکەش ناناسن، پرسیاری ئەوە لە خۆتان بکەن چ هۆکارگەلێك ئاستەنگی بەردەم ئەم کارەتانە. لە ئەنجامی وەلامدانەوەی ئەم پرسیارە دەستبەجێ لە ڕۆحیەتاندا گۆڕانکاری بەدیدێت. چارەسەری گرفتەکە دەبێتە ئامانجێکی لاوەکی و کارئاسانی چارەسەری گرفتە سەرەکییەکان دەکات.

٩- هەر چوار ئامانج کە وەك کلیل وان بخەنەوە بیرتان و بۆ هەریەکەشیان لەدەستپێکدا هەنگاوەکان بەپێی بەرنامەیەکی پێ بەپێ ڕێك بخەن، پرسیاریش لەخۆتان بکەن، یەکەم هەنگاو کە دەبێ بیهاوێژم چییە؟ یان چ هۆکارێك وا دەکات نەهێڵێ ئەم هەنگاوە هەڵگرم؟ چۆن دەبێ ئەم گرفتانەی لەسەر یەکەم هەنگاوی منن لایانبەرم؟ نەخشەیەك کە دەیکێشن دەبێ بەشێوەیەك بێ هەر ئەمڕۆ هەنگاوی بۆ بهاوێژی.

تا ئێرە بەشی یەکەمی شێوازی سەرکەوتنی دواییمان بەکۆتایی هێنا. ئێستە ئێوە دەزانن چ ئامانجێکتان هەیە و دەتانەوێت پێی بگەن؟! ئامانجە درێژخایەن و کورتخایەنەکانی خۆتان دیاریکردوون؟ دەزانین چ لایەنێکیان بۆ ئێوە بەسوود و چ لایەنێکیش بۆ ئێوە وەك کۆسپ دەبێت.

ئێستە دەمەوێت ستراتیژییەتی خۆتان بۆ گەیشتن بە ئامانج ڕێکبخەن. دڵنیاترین ڕێگە بۆ گەیشتن بەخۆشبەختی و پیشکەوتن چییە؟ لەوەدایە لایەنەکان جێ ی بەمەبەستی کەسێتییەك کە پێشتر بەسەرکەوتن گەیشتووە بۆ خۆتان بکەنە پێشەنگی کارەکانتان.

١٠- نموونەکان بدۆزنەوە، ناوی سێ هەتا پێنج کەس لەو کەسانە بنووسن کە لە ژیاندا لەگەڵیاندا ڕوویەڕوونەتەوەو بەسەرکەوتن گەیشتوون و سەرکەوتنەکانیان مەبەستی ئێوەشن.

بە چەند وشەیەکیش ڕەفتارو تایبەتمەندییەکانیان دیاری بکەن، کە بوون بە هۆی سەرکەوتنەکانیان، پاش ئەنجامدانی ئەم کارە، چارەکانتان قەپات بکەن و پاشان وا بیربکەنەوە هەریەك لەم کەسانە دەیانەوێت پەندێکتان پێ بڵێن کە هەڵگری ڕێوشوێنی چۆنایەتی بە ئامانج گەیشتنتانە. ئەگەر ئەم کەسانە ڕاستەوخۆ قسەیان لەگەڵتاندا بکردبایە چییان بە ئێوە دەگوت؟ ئەوەی پێتوایە پێیان دەگووتن لەسەر کاغەز بیانووسنەوە، لەوانەیە دەربارەی لابردنی گرفتەکانی سەر ڕێگە یان دەرحەق بە گرنگی هەندێك لایەنی کارو هەروەها لاوەکی بوونی هەندێکی تریان ڕێزبەندێکتان پێ بڵێن.

دواجار هەریەك لەو ڕایانەی کە پێتانوایە ئەوان بە ئێوەی دەڵێن بنووسنەوە، هەتا ئەگەر کەسەکە لە نزیکەوەش نەناسن، دەتوانن بۆ خۆشبەختی ژیانتان سوود لە پەندەکانی ژیانیان وەربگرن.

سەرەتا گووتمان، عەدنان خاشوقی، ڕاکفلر، بەنموونە وەرگرن و ئەو خوازیار بوو، بازرگانێکی سەرکەوتوو بێ و ساماندار بێت، بۆیە بازرگانێکی سەرکەوتووی کە پێشتر لە کارەکەیدا بە ئەنجامگەیشتبوو کردە نموونەی کارەکانی. (ئەستیۆن سپیلبێرگ)، بەر لەوەی لە کۆمپانیای یونیورسال دابمەزرێت کەسانێکی لەو کۆمپانیایەدا کردبوو بە پێشەنگ، لە ڕاستییدا هەرکەسێك کە بەسەرکەوتن گەیشتووەو ئەنجامی گەورەی بەدەستهێناوە، نموونەو پێشەنگ یان مامۆستاو ڕێنوێن و ڕاوێژکاری هەبووە تاکو لەوەوە ڕێگەی ڕاست پێ بزانێ.

ئێستە لە زەینی ئێوەدا بۆچوونێکی ڕۆشن دەربارەی ئەم ڕێگەیە پەیدا بووە کە دەتانەوێت لێوەی بچن، بۆ ئەوەی کات و وزەکانتان بەفیڕۆنەدەن و لەڕێگەی ئەو کەسانەوە بچن کە بەم ڕێگەیانەدا چوون و سەرکەوتوون، دەبێ ئەوان (سەرکەوتووەکان) بکەنە نموونەی خۆتان، لە ژیانتاندا کێن ئەوانەی شایەنی ڕەمزو بەپێشەنگ گرتنن؟ لەناو هاوڕێ، یان خێزان، یاخود کۆمەڵگەو ناوداراندا دەشێن

کەسانێك بدۆزنەوە، ئەگەر کەسێکی شیاویشتان بە بیردا نایەت ڕاپەڕن، بڕۆن و بگەڕێن تا کەسێکی شایستە دەدۆزنەوە.

کارێك کە تا ئێستە ئەنجامتان داوە، ئەوەیە کە پەیامگەلێکتان بە مێشکی خۆتان داوەو وێنەیەکی کورتکراوەی ڕوون و زەلاڵتان لە ئەنجامە دڵخوازەکاندا پێکهێناوە، ئامانجەکانی مرۆڤ وەك مگناتیس وان، هەروەکو چۆن موگناتیس بەراکێشانی وردە ئاسن بوون و ڕاستی خۆی دەسەلمێنێ ئامانجەکانی مرۆڤیش، هەندێك شت بۆ لای خۆیان ڕادەکێشێ تاکو لەو ڕێگەیەوە ڕاستی خۆیان بسەلمێنن.

لە بەشی شەشەمدا قێربوون، چۆن زەینی خۆتان بەڕێوەدەبن و بە چەند تەرتیبێك دەست بۆ چۆنیەتییە لاوەکییەکان و گریمانە زەینی و هەروەها یادەوەرییەکان ببەن، وێنەی یادەوەرییە باشەکان بەهێزو وێنەی یادەوەرییە ناخۆشەکانیش لاواز بکەن.

لە بواری ئامانجەکانیش دەکرێت لە هەمان ڕێوشوێن سوودوەربگرن. ئێستە لە زەینی خۆتاندا بگەڕێنە دواوە، تا بەو کاتە دەگەن کە لە کارێکی تایبەتیدا ،سەرکەوتوو بوون، چاوەکانتان بنووقێنن و ئەوەندەی دەلوێت، وێنەیەکی ڕوون و ئاشکرا لەو سەرکەوتنانە لە زەینی خۆتاندا بەدیبهێنن و دروست بکەنەوە.

ئاگادار بن ئەم وێنەیە لەلای چەپی لاپەڕەی زەین یاخود لەلای ڕاست دروست دەبێت. لە ناوەندیان لەخوارەوەیە، بابەتێکی دیکە چۆنیەتییە لاوەکییەکانی دیکەیە واتە، فۆرم، قەبارە، چۆنیەتی جوولانەوە، چۆنایەتییە دەنگی و هەستییەکانی دەروونی، کە تیاتاندا دروست دەبن و ئاگاداریان بن.

ئێستە بیر لەو ئامانجانە بکەنەوە کە ئەمڕۆ ئێوە نووسیوتانەوە، ئەگەر بەم ئامانجانە بگەن چ گۆڕانێك دروست دەکەن؟ چۆن خۆتان دێتە بەرچاو؟ لە هەمان حاڵەتدا خۆتان بەرجەستە بکەن، ئەم وێنەیەش لەم لایە دروست بکەن کە وێنەی پێشووی لێبوو، تاکو دەتوانن گەورە، ڕوون، دیارو پڕ ڕەنگی بکەن، چاودێری

هەستەکانتان بن، دەبینن خاوەنی هەستی جیاوازن و باشتر لە جارێ لە سەرکەوتنی خۆتان دڵنیاو پشتڕاست بن.

ئەگەر شێوازی ئەم کارەتان پێ گران و زەحمەتە، سوود لە حاڵەتی (جێگۆڕکێ) وەربگرن، پێشتر ئەم شێوەیەمان باسکردووە، وێنەی ئەو حاڵەتەی دەخوازن لەدوای سەرکەوتن هەتانبێت ببنە لایەکی دیکە. بێ ڕەنگ و پاشان لەناوی ببەن، پاشان بەخێرایی بۆ هەمان جێگەیەك کە وێنەی سەرکەوتووی پێشووی لێ بوو بگوازنەوە، بەم ڕێوشوێنە دەتوانن هەر جۆرە گرفتێك کە ئێوە پێتان وایە لەبەردەمتان قووت بۆتەوە لەناوببەن ئەم وێنەیە وەك وێنەی پێشوو گەورە و ڕووناك و پڕ لە ڕەنگ، و بەرچاو بکەن و تا بەشێوەیە وێنەیەك دەگات کە دەرحەق بە سەرکەوتنی خۆتان لە زەینی ئێوەدا هەتانبوو.

پێویستە ئەم ڕاهێنانانە بۆ چەندین جار ئەنجام بدرێن تاکو لە مێشکی ئێوەدا وێنەیەکی ڕوونتر بەرچاوتر کە هەموو کاتێك دەتانەوێت سەرکەوتنی تێدا بدرەوشێتەوە بەرجەستە بکەن.

مێشك لە بەرامبەر دووبارەکردنەوەو هەستی قووڵ کاردانەوە نیشان دەدات، بۆیە ئەگەر دەتانەوێت ژیانێك لە بیرتاندا بەرجەستە بکەن کە دەخوازن لەداهاتوودا پێی بگەن و لەم سۆنگەیەوەش هەستێکی قووڵ و بەهێزتان دەربارەی هەبێت، دەتوانن تارادەیەك دڵنیا بن کە بەخواستەکانتان دەگەن، ئەوەشتان لەبیربێت ،سەرکەوتن ڕێگەیەکە هەموو کاتێك لە دروستبووندایە.

١١- بوونی ئامانجی جۆرو جۆر چاکە، بەڵام لەمە باشتر ئەوەیە کە ئەوە دەرك پێ بکەن ئامادجەکان لەبیری ئێوەدا خاوەنی چ چلۆنایەتییەکن و چ مانایەك دەبەخشن.

ئێستە ڕۆژێکی باش و خۆش و خەیاڵی لە بیری خۆتاندا بەرجەستە بکەن، لە ڕۆژێکی وادا، چ کەسانێك لە دەورووبەرتانن؟ چ کارێك ئەنجام دەدەن؟ ئەم ڕۆژە چۆن دەستپێدەکات بۆ کام شوێن دەڕۆن؟ لە کوێ دەبن؟ لەهەڵسانەوە تاکو خەوتن

ڕووداوەکان لە بیرتاندا دەرباز بکەن، کاتێك لە کۆتایی ئەم ڕۆژە دڵگیرە بەرەو شوێنی خەوتن دەچن چ هەستێکتان لا دروست بووە؟ وردەکارییەکانی ئەم ڕۆژە لە سەر کاغەز بنووسنەوە، لە بیرتان نەچێت، هەر کارێك کە دەیکەن و هەر ئەنجامێك کە پێی دەگەن و هەر ڕاستییەك کە دەیجەڕێنن ئەو شتەیە کە سەرەتا وێنەکەی لە زەیندا بەرجەستە دەبێت، بۆیە ئەو ڕۆژەی کە حەزی پێدەکەن و پێ خۆشبووی خۆتانە بەشێوەیەك لە زەینی خۆتانی بگرن کە هەرچی زیاترو چاکتر هاوجووتی خەیاڵ و حەزو ئارەزووەکانتان بێت.

١٢- سەرەنجام ژینگەیەکی ژیانی تەواو لە زەیندا بسازێنن. دەخوازم سەرنج بدەنە چۆنیەتی جێگەو شوێن و پێی پشتڕاست بن، زەین و خەیاڵەکانتان ئازاد بکەن و سەرجەم خواستەکانتان لەبیر بگرن و سنوورێك، وەك ئاستەنگ لەبەردەمتان مەناسن هاوشێوەی ژیانی سوڵتانێك بەرجەستە بکەن.

با دەوروبەرێك کە دەیهێنییە ناو بیرتەوە پیشاندەری سەرجەم حەزو ئارەزووەکانتان بێت ئەم ژینگەو دەوروبەرە کام شوێنەیە؟ دارستان، دەریا، یان دائیرەیەك، چ ئامرازێکت لە بەردەست دایە؟ کۆمەڵێك هونەرکاری، تابلۆکانی وێنەکێشان، موسیقا، کۆمپیوتەر یان تەلەفۆن؟ کام لە هاوڕێیان هاوکارانتان لەم شوێنە هەن؟

ئەگەر لە ڕۆژێکی ئاوا ئارەزوومەندانەی خۆشدا، نەتوانن وێنەیەکی ڕوون لە زەیندا بەرجەستە بکەن، چۆناو چۆنی لە مەیدانی جەنجاڵی بەکردەوەدا دەرەقەتی دەستەبەرکردنی ژیانێکی ئاوها دڵخواز دێن؟ چۆن ئامانج دەپێکن لە کاتێکدا تۆ تفەنگ دەتەقێنی و ئامانجەکەش نابینی؟ ئەوەشتان لەیاد بێت کە دەبێ بەروون و ئاشکرایی و ڕاستەوخۆیی مەبەست و ئامانجەکان لەبەردەستی مێشك بن.

زەینی ئێوە خاوەنی توانایەکە کە بەهەر چەشنە ئاواتێکتان بگەیەنێ، کاتێك ئەوە مسۆگەر دەبێت کە پەیامەکان، ڕوون، دیارو بەهێز بدرێنە مێشك. هنری فورو دەڵێت:

یەك لە زەحمەتترین کارەکان بیرکردنەوەیە، هەر بەم هۆیەشەوەیە کەمتر کەسانێك زەحمەتی ئەو کارە بەبەر خۆیان دەدەن.

یەك لە گرنگترین ئەم کارو هەنگاوانەی کە دەکرێت بگیرێنەبەر ئەم ڕاهێنانانەن کە لەم بەشەدا هاتوون، تاکو پەیامەکان بەرێکوپێکی بدرێنە زەین، ئەگەر ئەنجام و ئامانجی دڵخوازتان نەناسن پێیان ناگەن، و ناوەرۆکی بابەتەکانی ئەم بەشەش هەمان شتە. بەپێخۆشبوون بان بەپێچەوانەوە دەگەنە کۆمەڵە ئەنجامێك، ئەگەر پرۆگرامێکی جێگەی پەسەندی خۆتان نەخەنە بەر دەستی زەینی خۆتان، کەسانی دیکە بەرنامەی خۆیان دەخەنە هەمان شوێن. ئەگەر بەخوێندنەوەی بابەتەکانی ئەو بەشە ڕازی بن و دەست نەکەن بە ئەنجامدانی هەموو ڕاهێنانەکان ئەوە بە بێگومانی دەڵێم ڕەنجی خۆتان بەخەسارداوە، ئەگەرچی لەوانەیە سەرەتا ئەم کارە بەزەحمەت بهێنە بەرچاو، لێ لایەقی ئەم ماندووبوونەیە. چەندەش لە پرۆڤەکاندا بەرەوپێش بچن، هێندە زیاتر چێژیان لێوەردەگرن.

سەرکەوتووەکان دەزانن هەر سەرکەوتنێك بەرهەمی بەشێك لە تێکۆشان و چالاکی ئەنجامدانە. دیاریکردنی ئامانج و دەستکەوتەکانیش پێویستی بەتێکۆشان هەیە، بۆ کەسانێك ئاسانە ئەم کارانە بەلاوەبنێن و ژیانی ڕۆژانەیان بەڕێوەبەرن، پرۆگرام و نەخۆشەیەکیش بۆ ژیانی خۆیان دابڕێژن، ئێستە دەست بکەن بە کۆکردنەوەو بەهێزو ناوەندیکردنی تواناکانتان و پابەندی ئەنجامدانی سەرجەم پرۆڤەکان بن.

دەڵێن ناخۆشترین شت لە ژیاندا دوو شتن: یەکەم ناخۆشییەك کە لە دیسپلین بەرهەم دێت، هی دووەمیان لە داخ و کەسەر کە ناخۆشی دووەمیان زەحمەتترە.

ئاکامی هەر دوانزە ڕاهێنانە ئامازەپێکراوەکە زۆر وروژێنەرەو پێویستە ئەنجامیان بدەیت.

لەناو بەدواداچوونی ڕێك و پێکی ئەم ئەنجامانەی بەدەستیدەهێنن گرنگبیەکی زۆر بەدیدەکرێت. هەندێك جار لە ئێمەدا گۆڕانی باش بەدیدێت، لێ ئەنجام وك خۆی

دەمێنێتەو، هۆیەکەشی ئەوەیە کە ئەو ئەنجامانەی بەلای ئێمەوە پەسندن، ئیتر ئامانجی سەرەتایی نین و دەبێ پێیاندا بچینەوە، سەرەتا هەر چەند مانگێك چاوێك بە ئەنجامەکاندا بگێڕنەوە، پاشان بەرنامەی ڕێکوپێکی یەك ساڵە یان شەش مانگەیان بۆ دابڕێژن، خراپ نییە کە خاوەنی دەفتەرێکی یادداشتکردن بن و ڕووداوە گرنگەکانی ڕۆژانەتانی تێدا تۆمار بکەن ئەوەش درێدەخات ئێوە چەند گەشەکردو پێشکەوتوون، چونکە نرخی ژیانی مرۆڤ بەهایەکی لە نووسینەوەشیدایە، ئایا ئەم ڕێگەیانە کاریگەرن؟ بێگومان کاریگەرن.

بەر لە سێ ساڵ من هاتم و بەرنامەو نەخشەی یەك ڕۆژە چوارچێوەی زۆر باشم دارشت، ئەمڕۆ هەردووکیانم لەبەردەستدایە.

ئەوسا لە (مارینا دێل ڕەی–Marina Del Ray) لە وڵایەتی کالیفۆرنیا خاوەنی شووقەیەکی خنجیلانە بووم، دڵبیشم دەیویست خاوەنی ژیانێکی باشتر بم بڕیارم دا ئامانج بۆ ژیان دابنێم، بیرم لە دارشتنی نەخشەیەك کردەوە کە بۆ یەك ڕۆژ تێروتەواو بێ و هەست و نەستی خۆم بەجۆرێك بەرنامەڕێژی بکەم، کە ئەم ژیانە زۆر باشەی خوازیارم پێبگەم بەدیبێت. ڕۆژانە ئەم خەیاڵانەم لەخۆمدا دەجوییەوە ئەو ڕۆژەم بە باش و بەهێزترین شێوە لەبیردا بەرجەستە کرد، کارەکەش بەهەمان تەرتیب دەستپێکردو ئاگاداربووم کە دڵم دەخوازێت هەموو بەیانیان کە چاوم کردەوە دەریاببینم و بەکەناریشیدا ڕابکەم و لە زەینی مندا وێنەیەکی زۆر ڕوون لە دەریاو لە هەمان کاتدا جێگەیەکی سەوزەڵانی هەبوو.

دڵم دەیخواست دوای وەرزشی بەیانیان خاوەنی جێگەیەکی گەورەی کارلێکردن بم ئەوەشم لە شێوەی هۆڵێکی خڕ لە قاتی دووەم یان سێیەمی بینایەك دەهێنایە بەرزەین. دەمویست خاوەنی ئۆتۆمبیلێکی گەورە بە شوفێرەوە بم و لە کارەکەمدا چوار پێنج هاوکاری چالاك و تێکۆشەر، وەکو خۆم هەبێت کە هەمیشە بیرو هزری نوێیان لەسەردا هەبێت. ئارەزووی هەڤژینێکی (هاوسەر) شایستەم دەکرد، چۆن

خاوەنی هیچ بڕە پارەیەك نەبووم دڵم دەیخواست خاوەنی سەربەخۆیی ئابووری و خۆشی تەواوەتی بم.

سەرەنجام هەموو ئەو شتانەی خەون و خەیاڵات بوون ئەمڕۆ بوون بە ڕاستی و خاوەنی هەموو ئەو شتانەم.

کۆشکەکەم هەمان ئەو شتەیە کە لەو کاتەی لە خانووە خنجیلانەکەمدا دەژیام لە هزری خۆمدا بەرجەستەم کردبوو. دوای دەریازبوونی شەش مانگ لە بەرجەستەکردنی لە مێشکمدا هاوسەری دڵخوازی خۆم دۆزیبەوەو پاش ساڵ و نیوێك لەگەڵیدا پێکگەیشتم و ژیانی هاوبەشم پێکهێنا.

بەشێوەیەك چوارچێوەی ژیانم ئامادەکرد، کە هێزی بەدیهێنانم تێدا بخولقێنێ و ببێتە هۆی ئەوەی سەرجەم تواناو لایەنەکانی ترم بەدەربخات هەستی ڕازی بوون و سوپاسگوزاریم پێ ببەخشێ.

ئەوانە بەر ئەنجامی کاریگەری چۆنیەتی بەرنامەڕێژەکانم بوون کە خۆم دامدەنان بەردەوام پەیامی ڕوون و ڕاستەوخۆم دەدایە مێشکم و ئەم ئامانجە زەلاڵانەش شعوری نائاگای من و بیرەکانی بەرەو ئامانجی دڵخوازم ئاڕاستە دەکرد.

پەندێك هەیە دەبێژێت (ئەگەر خەون و خەیاڵەکان نەبن مرۆڤەکان لەناو دەچن) ئێستە دواهەمین کارتان لێ داوادەکەم، لیستێك لەو شتانەی هەتانەو ئەو شتانەش کە بەخەون و خەیاڵ دەهاتنە بەرچاو بنووسنەوە، ئەو مرۆڤانەی جێگەی ڕازی بوونتانن و سەرچاوەو تواناکانی بەردەستتان، ئەو شتانەی شایەنی سوپاسگوزارین هەبوو ئەوانە یادداشت بکەن.

هەندێك جار بەرادەیەك مرۆڤەکان لە خەیاڵاتەکانیاندا نغرۆ دەبن کە لەبیر دەکەن، دەرحەق بەو شتانەی هەیانە سوپاسگوزار بن.

هەنگاوی بەکەمی سەرکەوتن لەوە دەستپێدەکات هەبووەکانمان بهێنینە بەرچاو و لە بوونی بەهرەو دەسکەوتەکان بۆ گەیشتن بە ئامانجی گەورەتر سوود وەرگرین، لە

هەرکاتێك و بۆ هەریەکەمان کۆمەڵە توانایەك ئامادەن بۆ باشتر کردنی زیانمان بۆ گەیشتن بە ئاواتە بەرزەکانمان، دەبێ هەر لەمڕۆوە هەنگاو هەڵگرین.

تا بکەوینە سەر شارێگەی سەرکەوتن. شکسپیر گووتوویەتی: "رەوانترین زمان، کردارە" بۆیە هەر لەمڕۆوە بە زمانی ڕەوان و کردەنی دەسپێبکە تا بە ئەنجامی ڕوونتربگەیت.

لەم بەشەدا لە گرنگی وردبینی لە ئامانجدانان تێگەیشتین، لەگەڵ هەر جۆرێك لە پەیوەندی مرۆڤ لەگەڵ خۆیدا یان خوودو ئەویتر یان خوودو ئەوانیتر.

چەندە وردبین بین هێندە کارەکان زیاتر بە سەرکەوتن دەگەن لە بەشی دواتردا کۆمەڵە ڕێگەیەك بۆ گەیشتن بەم وردبینییە دەدۆزینەوە.

بەشی ١٢

هێزی وردبینی و ڕاشکاوی

"زمان وەکو قاپێکی نێرکدارە کە لەسەر پشتی ئەو تەپڵە ڕادەگرین، تا ورچەکان بخەینە سەماوە، بەردەوامیش چاوەڕوانی ڕەحمەت لە ئاسمان دەکەین!"

گۆستاڤ فلۆبێر

دوور نییە کاتێك، لە کەسانێك گوێت لە وشە جادوویییەکان بووبێت، بۆ نموونە لە کۆبوونەوەیەکی گشتیدا، هەروەك قسەکردنی (مارتین لۆسەرکینگ– Martin Luther King Jr) لەژێر ناونیشانی (خەیاڵی من) یان ئەو وشانەی لە باوك و دایك یاخوود مامۆستایەکی دیاریکراوت بیستوون. ڕۆژانێك دێنە بیری هەریەك لە ئێمە، کە کەسانێك بەهێزو توانا و ڕاشکاوی و ئاوازێکی واوە لە گەڵمان دواون، کە چ جاران لەبیرمان ناچێتەوە. (ڕۆدیارد کیپلینگ–Rudyard Kipling) دەڵێت "وشەکان بەهێزترین دەرمانن کە جۆری مرۆڤ بەکاریهێناون" هەموومان لەم جۆرە جادوویی و مەستکەرانە بیرەوەریمان چنیوەتەوە.

ئەو کاتەی کە ڕیچارد بندلر و جۆن گرینده‌ر کەوتنە لێکۆڵینەوەی ژیانی کەسانی سەرکەوتوو، تایبەتمەندی هاوشێوەیان لەواندا دۆزییەوە، توانای وردبوونەوە، یەك لەو

تایبەتمەندییانە بوو، کە لە گوفتارو ڕاشکاویدا بۆ بەدیهێنانی پەیوەندییەکان ڕۆڵی هەیە.

هەر بەڕێوەبەرێکی سەرکەوتوو ناچارە لەگەڵ زانیارییەکاندا دەست و پەنجە نەرم بکات، بندلرو گرینده‌ر، ئەوەیان دۆزییەوە کە بەڕێوەبەرە سەرکەوتووەکان خاوەنی پێگەیشتنی زیرەکی تایبەتین کە لە ژیانیاندا هەیانە دەتوانن لەناو وشەکاندا چەمك و وشەی تایبەتی بدۆزنەوە بەخێراییش بۆ کەسانی دیکەی بگوازنەوە.

ئەوانە بۆ کردنەوەی دەرگاکان و وشەو ڕستەکان دەکەنە کلیل و بەوردبینی و ڕاشکاوی و لە شوێنی خۆیدا سوودی لێوەردەگرن. هەروەها ئەوانە تێگەیشتوون کە پێویست نییە هەموو شتێ بزانن، زانینی هەندێك شت پێویست نییە، ئەوان کاتی خۆیان لە شتی پێویست سەرف دەکەن. هەروەها بندلروگرینده‌ر، ئەوەیان زانی کە شارەزایانی تایبەتی ناوداری دەروونی وەکو ڤیرجینیا ساتیر، (فریتز پێرلز– Fritz perls) و دکتۆر (میلتۆن ئەریکسۆن–Dr. Milton Erickson) دەستەواژەی هاوشێوە بەکاردەهێنن.

ئەو دەستەواژە گەیەنەرانەی دەربارەی نەخۆشەکان بێنەو بەردەی دوو ساڵ سەردانی دکتۆر دادەبەزێنێ بۆ دوو دەمژمێر. نابێ لە دۆزینەوەی بندلروگرندر سەرمان بسووڕمێ، هەروەك گوتمان نەخشەی ناوچەیەك لەبەر گرەوەی ناوچەکەیە نەك دەقاو دەق خۆی بێ، ئەو وشانەی بۆ باس لە بیرو یادەوەریمان بەکاریاندەهێنن، خوودی ڕووداوەکان نین. بەڵکو شێوە زارەکییە گووتراوەکانییەتی، هەر بۆیەشە دەڵێین، پلەی ڕاشکاوی یان ڕوونی و ڕەوانی وشەکان وەبەرچاودەگرین بۆ باسکردن لە خواستەکانی خۆمان ئەوەش یەك لە پێوەرەکانی سەرکەوتنمانە، دەربڕی ڕادەی نزیکی نەخشەکەمانە لەگەڵ خوودی ناوچەکە.

زۆر جار هەندێك قسەو وشە بەشێوەیەکی سەرسووڕهێنەر دەمانهەژێنن و دەمانگۆڕن و دەمانخەنە جووڵەوە، بە هەمان شێوەش هەندێك قسە مرۆڤ لە ڕێگە

لادەدەن، هەندێك جار بە بزاوتێكمان (ئاماژە)بەهەمان شێوەش هەندێك جار بە خەیاڵی خۆمان بابەتێك بە کەسێك دەڵێین، لە کاتێکدا لایەنی بەرامبەر شتێکی تەواو جیاواز لە مەبەستی ئێمە لەقسەکانمان هەڵێنجاوە، بۆیە هەروەك چۆن باسی ڕاست و ڕوون دەتوانێ مرۆڤەکان بگۆڕێت، بە هەمان شێوە وشەو دەستەواژەی هەجەستە دەتوانێ مرۆڤ بە لاڕێدابەرێت. (جۆرج ئۆرویل–George Oruel) نووسەری پەرتووکی "١٩٨٤"ـە دەڵێت: "هەروەك چۆن بیر زمان تێك دەدات زمانیش بیر تێکدەدات".

لەم بەشەدا بابەتەکان ئەو ڕێگەیانە پیشان دەدەن کە توانای دیقەت و ڕاشکاوی و هێزی بەرزکردنەوەی ئاستی پەیوەندییەکانت تێدا پەرەپێدەدەن، تاکو بتوانی یارمەتی کەسانی دیکەش بدەی، کە بە ئەنجامی باشتر بگەن. بەزۆر ڕێگەی سادە دەتوانی لە ئاڵۆزی و تێکەڵ و پێکەڵی وشەکان دووربکەویتەوە، دەتوانی وشەکان وەك تاوەرێك هەڵبچنی کە درزی تێدا نەبێ یان وەك پردێك بکەیتە پەیوەندی نێوان خۆت و ئەوانی دیکە.

گرنگە وشەکان بۆ دروستکردنی پەیوەندی و جیاکردنەوەی مرۆڤەکان لە یەکتر بەکاربهێنی. لە سیمنارەکانمدا بە ئامادەبووان دەڵێم، مەبەستمە ڕێگەیەکتان پیشانبدەم کە هەرچی دەتانەوێت بەدەستیبهێنن. پێیاندەڵێم لە سەرەوەی لاپەڕەیەکی کاغەز بنووسن "چۆن دەتوانم ئەوەی دەمەوێت بەدەستیبهێنم"؟ دوای وتارو نموونەهێنانەوە ئەم فۆرمۆڵەیەیان پێ دەناسێنم.

بۆ ئەوەی بتوانیت ئەوەی مەبەستتە بەدەستیبهێنی، ڕێگەی بەدەستهێنان ئەوەیە کە (بخوازێت) و دواتر پێیاندەڵێم "وتارەکەم تەواوبوو"* ئایا مەبەستی من

* لە ناوەڕۆکە ئینگلیزییەکەیدا وشەی "ask" بەکارهاتووە، کە مانای جۆرەجۆری پرسیاری بەخۆوە گرتووە، وەك لێداواکردن، ویست و داواکاری لەبەرنەوە واتای (بخوازیت) تا سنورێکی فراوانتر بەبەرچاوبگرە. (وەرگێڕی فارسی)

تیایدا گاڵتەوگەپە؟ نا، کاتێك دەڵێم "بخوازیت" مەبەستم ئەوە نییە سوالْ و دەرۆزە بکەیت، نەداواش دەکەم کە بپارێنەوە، یان دەست بە نازو گلەیی بکەی، یان چاوەڕوان بی تاکو کەسێك کارێکت بۆ دەکات، مەبەستم ئەوە نییە چاوەڕوانی هاوکاری ئابووری، یان سەدەقە یان ژەمەخواردنێك بکەی کە نیوەڕۆ بە بەلاش پێشکەشت بکرێت! مەبەستم ئەوەیە خواستەك و تکات ژیرانەو ڕوون بهێنیە سەرزمان، بەجۆرێکی بهێنیە سەر زمان تیایدا ئامانج دیارو بەرچاوبێت. ڕێگەی پێگەیشتنی هەموار بێت. کاتێك لەسەر شێوەی ڕێکخستنی ئامانجەکان لە بەشی ڕابردوودا، دەستکەوت و چالاکییەکان دواین و کارەکەمان دەستپێکرد، ئێستە نۆرەی ناسینی چەندین دەستوورو ڕێوشوێنی دیکەیە لە بواری پەیوەندییەکانی زارەکی یان باسیان بکەین، ئەم پێنج خاڵە بنەڕەتییانە دەرحەق بە چۆنیەتی (داخوازی) لەبەرچاو بگرە:

١- دەبێ داخوازیەکەت دیاریێت، ئەوەی بۆ خۆت یان بۆ کەسانی دیکەت دەوێت دەبێ هەڵیسەنگێنی، چەندە؟ تاکوێ؟ چ کاتێك؟ ئەگەر بۆ کاری بازرگانی پێوستت بە قەرزکردن هەیە دەبێ بزانی چۆن داواکە پێشکەش دەکەیت، چەندت پێبدرێت، ئەگەر بێژی "گوژمەیەکی پارەمان پێویستە تا بەرهەمێکی تازە بەدەستبهێنین" قەرزتان پێنادرێت. دەبێ پێویستییەکەت بەشێوەیەکی وردتر ڕوون بکەیەوە، کە چیت دەوێت؟ بۆچیت دەوێت؟ لە چ کاتێکت دەوێت؟ دەبێ ڕوونی بکەیەوە بەم پارەیە چ بەرهەمێك بەدەستدەهێنن. لەو سیمینارانەمدا کە بە ئامانجی ڕاهێنان لەسەر چۆنیەتی "ئامانجدانان" پێشکەشی ئامادەبووانی دەکەم هەندێك کەس دەڵێن خوازیاری بەدەستخستنی پارەیەکی زیاترین. هەندێك جار بە گاڵتەکردنەوە دوو سکەیان پێدەدەم، تا بزانن ئەگەر بە شێوەیەکی وردتر خواستەکانیان دیارینەکەن پێیانناگەن.

٢-داوای یارمەتی لە کەسێ بکە، کە توانای یارمەتی بەخشینی هەیێ. دیاریکردنی خوازیارییەکان بەس نییە تاکو بتوانی بەگیریان بخەیت، بەڵکو پێویستە ئاڕاستەی کەسێکیان بکەیتەوە کە خاوەن، توانا، زانیاری و سەرمایەو هەروەها

ئەزموون و هەستیاری پێویست بێت. باوای دابنێین لەگەڵ هاوسەرەکەتدا گرفتاری پەیدابووە، پەیوەندیتان ئاڵۆزە و نزیك بە جیابوونەوەیە، لەوانەیە لەو کاتەدا، کەسێکتان بۆ هەڵبکەوێت هەرچی لەدڵتاندایە بۆی هەڵبڕێژن، دووریش نییە بابەتەکان بەویژدان و ڕاست و دروستییەوە باس بکەنەوە، بەڵام ئەگەر لە کەسێك داوای هاوکاری بکەیت لە ژیان و کاروباردا خۆشگوزەرانیەکەی هەروەکی تۆو هاوسەرەت بێ چیت لێ دەستناکەوێت!

دەبێ هەردەم بەدوای ڤان تشتاوە بی کە سوودمەندو کاریگەرز، ئەوانەی دەمانەوێت، لە شێوەی پەیوەندی چاکتر، کاری باشتر، بەرنامەیەکی عاقڵانەتر بۆ زیادکردنی سەرمایەو ئابووری، ئەوانە ئەو شتانەن کەسانێك هەن لە پێشدا بەدەستیانهێناوە، تۆ ئەو کەسە نموونەییانە پەیدابکە بزانە چۆن و بە چ شێوازێك ئەوانەیان بەگیرخستووە. لەوانەیە هەندێك کەس هەبن گوێیان بۆ شل بکەن، و قسەی دەردی دڵی خۆتانی بۆ بەگۆڕێ وەربکەن و چاوەڕوانی ئەنجامیش بن، لێ چاوەڕوانییەکی بێ هوودەیە، مەگەر گووتنەکان ئاوێتەی ئەزموون و زانیارییەکان بن.

٢- کاتێك لە کەسێك دەخوازێت بەرژەوەندی ئەویش لە بەرچاوبگرە، ئەگەر لە کەسێك بخوازێت و هیچ بەرژەوەندی ئەو نەخوێنیەوە خواستەکان بەجێناهێنێ و لانی کەم کارەکە تەواوەتی خۆی وەرناگرێت. ئەگەر دەربارەی پارەو کەسایەتی و بەرهەمهێنانە ،باشتر وایە کەسێك بدۆزیەوە کە هەم بەرژەوەندیت پێکبهێنێ و هەم خۆشی لێی سوودمەندبێت. لەوانەشە بەرژەوەندی لایەنی بەرامبەر بە تەنها بان لایەنی ماددی نەبێت بەڵکو جۆرێك لە هەست یان تێگەیشتن یان خەیاڵ بێت، کە زۆر جار هەر ئەوەندە مەبەستە، ئەگەر تۆ بێتە لای من و بڵێت: "دە هەزار دۆلار پارەم پێویستە" پێتاندەڵێم "باشە، زۆر کەس پێویستییانە!!".

ئەگەر بڵێت ئەم پارەیە بۆ ئەوە پێویستە کە گۆڕانکاری لە ژیانی کۆمەڵە کەسێکدا بەدی بهێنم لەو حاڵەتەدا ئامادەم گوێت لێڕابگرم، ئەگەر بە وردی بۆم

باسبکەی و پێمبڵێت کە چۆن دەخوازی یارمەتی کەسانی دیکە بدەی، چۆن و بە چ ڕێوشوێنی کۆمەڵە بەهایەك بۆ خۆتان و ئەوان بەدیدەهێنی، لەو کاتەدا لەوانەیە هەست بکەم کە یارمەتی دانی تۆ بۆ خوودی منیش بەبەهایە.

٤- داخوازییەکەت بە بیرو بڕواو دڵنیاییەوە باس بکە، دڵنیاترین ڕێگە بۆ شکست ئەوەیە کە بابەتەکان کەم و کورت و دژ بەیەك بن. ئەگەر ئەو داخوازییەی هەتە بۆ خوودی خۆت جێگەی باوەڕ نییە، چۆن کەسێکی دیکەی پێ ڕازی دەکەی؟ بۆیە داخوازییەکانت بەدڵنییاوە باس بکە و با ئەو دڵنیاییەش بە وشە جووانەوەکانەوە دیاریێت. دەبێ نیشانەی بێگومانی بدەن و ئەوەش دیاریبکەی، کە ئەم کارە بۆ تۆ و ئەوانەی هاوکاریت دەکەن سوودمەندە.

جار نا کەسانێك هەر چوار قۆناغ بەڕاست و دروستی ئەنجام دەدەن، کەسی ڕووبەڕووبووەوەش لە توانایدا هەیە هاوکاریان بکات قازانجی ئەویش بە بەرچاوگیراوە بە یەکلابووەوەیی و بڕیارەوەش داوادەکەن، بەڵام بە داخوازییەکانیان ناگەن. هۆیەکەی ئەوەیە کە خاڵی پێنجەم باس ناکەن، ئەم خاڵەی دوایی بە گرنگترین بەشی وەگیرخستنی داخوازییەکان دانراوە.

٥- تا بە خواستەکانت دەگەی دەست لە دەخوازییەکانت هەڵمەگرە، ئەو مانایە ناگەیەنێ لە هەمان کەس داوابکەی، پێویستیش نییە بەهەمان شێوەی یەکەم جار داخوازییەکان بهێنیە بەرباس، لە بیرتە کە فۆرمۆلەی کۆتایی سەرکەوتنی کارەکان دەڵێت بە بەردەوامی کارەکانتان کۆنترۆڵ بکە، تا بزانی گەیشتوویەتە چ ئەنجامێك ئەوساش شایەنی نەرم و نیانی بە ڕەفتارو ڕێگەکانت بگۆڕن، تاکو بە ئەنجامی دڵخواز دەگەن، ئەگەر ژیانی کەسانی سەرکەوتوو بخوێنیەوە، دەبینی لە هەموو دەرگایەکیان داوە، هەموو تێکۆشانێکیان کردووە، بەردەوامیش شێوازی خۆیان گۆڕیوە، دڵنیابوون کە درەنگ یان زوو کەسێك پەیدادەبێت کە پێویستی ئەوان بەجێبگەیەنێ.

کام بەشی ئەم فۆمۆڵەیە لە هەمووی زەحمەتترە؟ بۆ زۆر کەسان زەحمەتی کارەکە لە دیاریکردنی داخوازییەکەدایە.

فەرهەنگی ئێمە بەشێوەیەکە کە بەها بۆ پەیوەندییەکان و گوتنەوەی وردو بەدیقەت دانانێ، لەوانەیە ئەمە یەك لە گەورەترین کەموکوڕییەکانی فەرهەنگی ئێمە بێ. زمان دەربڕی پێویستییە کۆمەڵایەتییەکانە، لە زمانی ئەسکیمۆکەکان دەیان وشە بۆ بەفر هەیە، بۆ؟ لەبەرئەوەی ئەگەر بتەوێت ئەسکیمۆیەکی باش بی دەبێ جیاوازی نێوان جۆرەکانی بەفر بزانی. جۆرێك لە بەفر هەیە مرۆڤ دەتوانێ بچێتە ناوی، جۆرێکی تر دەکرێت خانووی پێدروستبکرێت. بەفرێك هەیە بۆ خواردن دەشێت، جۆرێکی هەیە بۆ بەسەرداتێپەڕینی سەگ و عەرەبانەکەی گوندچاوە هەشە لە حاڵەتی توانەوەدایە...هتد. من خەڵکی کالیفۆرنیام و هیچ کاتێك بەفرم نەدیوە، بۆیە بۆ من تەنها وشەی بەفر تەواوە.

زۆر لەو بڕگەو بابەتانەی مرۆڤ بەکاریان دێنێ دوورە لە مانای دیاریکراو و لەو دیقەتەی کە پێویستە هەبێ، ناویان لێ دەنێم بڕگەی نادیار، لەبەرئەوەی دەربڕی شتێك نییەو زیاتر لە جۆرە گومانێکی نادیاردەچن، بۆ نموونە دەڵێن: "مری خەمۆکە" یان "مری ماندوویە" زمانی دیارخەرو دەربڕ ئەوەیە بڵێن "مری ژنێکی سی و دوو ساڵەیە، چاوەکانی شین و قژێکی قاوەیی هەیە، لەلای ڕاستی من دانیشتووەو خەریکی خواردنەوەی قاوەیە، پاڵی بە کورسییەکەوە داوەو، داڵفەشی بۆ جێگەیەکی نادیار چووە، بەزەحمەت هەناسە هەڵدەکێشێ".

ئەوە جیاوازی گوتن و دیقەت و پێناسەیەك لە ئەزموونی دەرەکییە کە هەر کەس دەرەقەتی لێ تێگەیشتنی دێت.

بە هەستە نادیارەکان کە کەسێك توانای دیتنی نییە، قسەکەر بێ ئەوەی بزانێت چی بە مێشکی مریدا گوزەردەکات لەخۆیەوە جۆرێك لە نەخشە دەکێشێ و خۆی وا گریمانە دەکات کە وادەزانێ زانیویەتی چی بە مێشکی مریدا دەربازدەبێت.

ئەوە زەینی تەمبەڵە، بە قسەو وشەکانمانەوە، گومان و گریمانە بێ بنەمایەکان دەریدەبڕین. پەیوەندییە ڕاستەقینەکانی ناوەوە، بەم زمانە تەمبەڵە بەتاڵ دەبنەوە، ئەگەر کەسانی ڕێك و ڕەوان بۆتان بدرکێنن چییە ئەوانی هەراسان کردووە لەوانەیە چارەسەرێکتان بۆیان بێبێ.

بەڵام پەیڤین بە بڕگەو دەستەواژە لێڵ و پێڵ و سەرتاپاگیرەکان و کە لە دۆخی زەینی خۆیانماندا بزرمان بکەن نەگونجاوە، سەرکەوتن واتا لەناوبردنی ئەم تەم و مژە.

بەکارهێنانی زمانی تەمبەڵ و گشتی گوتن، زیانێکی زۆر بە پەیوەندییە ڕاستەقینەکان دەگەیەنێ، ئەگەر خوازیاری بەرپاکردنی پەیوەندی ڕاست و کاریگەرین، دەبێ بەوپەڕی دیقەتەوە سەرنج بدەنە بڕگە نادیارەکانی گوتن و بشزانن چۆن پرسیار دەکەن تاکو وەڵامی ڕێك و دیارتان وەچنگ بکەوێت.

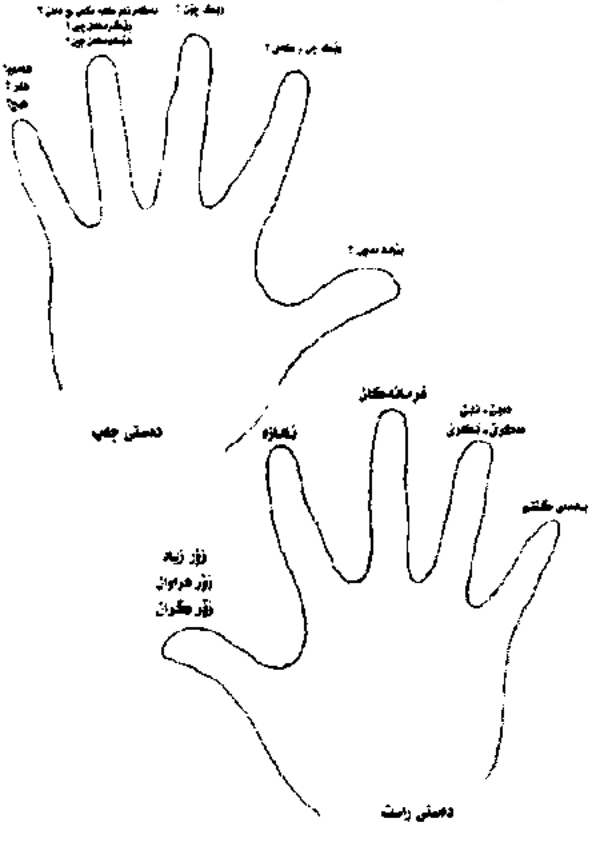
مەبەست لەم ئاماژەیە "گووتنەوەی وردبینانە" ئەوەیە کە زانیارییە بەسوودترەکان وەچنگ بخەین. ئاگاداربوونمان لە بۆچوونە دەروونییەکانی کەسانی دیکە یاریدەدەری دروستکردنی گۆڕانکارییە لە ئەواندا.

یەك لە ڕێگەکانی ڕووبەڕووبوونەوەی ئەم لێڵ و پێڵ و نادیارییەی قسەکردن ئەوەیە، نەخشەیەکتان دەرحەق بە وردبینیتان لەبەردەستدابێت، دەگونجێت، ئەم نەخشەیە لەسەر قامکەکانی دەست ئەنجامبدەیت چەند خولەکێك کاتی خۆتی بدەیە و وێنەیەك کە چلۆنایەتی پەنجەکانی دەست دەسەلمێنێ بەبیرت بسپێرە.

یەك یەك دەستەکانت بەرز بکەرەوە لەلای چەپ و بەرزتر لە چاوەکانی خۆت ڕایانبگرە، بەشێوەیەك کە چاوەکانت باشتر بشین وێنە دیننەکان بە یادەوەری بسپێرن. یەکە یەکە تەماشای پەنجەکان بکە، لەوێنەکەدا وشەی پەیوەندار بە هەر پەنجەیەك دەبینی چەندین جار بیانڵێوە، پاشان بۆ پەنجەکانی دیکە بچۆ، کارەکە دووبارەبکەوە، تا بابەتە پەیوەندارەکان بە دەستێکەوە تۆمار دەبێت. هەمان کار دەرحەق بە دەستەکەی دیکە ئەنجامبدەن. بۆ هەموو پەنجەکانی ئەم دەستەش

کارەکە دووبارەبکەوە، هەر بڕگەیەك کە دەربارەی هەر پەنجەیەکە بە زەینی خۆتی بسپێرە، پاش ئەنجامدانی ئەم کارە، تەماشای یەکە یەکەی پەنجەکانی دەستت بکە و هەوڵ بدە بابەتی پەیوەست بە هەر پەنجەیەکت بەبیر بهێنێتەوە، وێنەو نەخشەی لاپەڕەی داهاتوو بەشێوەیەك لەبەربکە هەمیشە بەشێوەیەکی خۆکردانە بابەتەکانیانت بەبیربهێنێتەوە.

ئێستە کە ئەم وشەو بڕگانەت لە زەینی خۆتدا جێکردۆتەوە، ئاناکانیان شیدەکەمەوە، نەخشەی وردبینی، جۆرێك لە ڕێنماییە تاکو نەکەوییە داوی هەڵخەڵەتێنەری وتاردانەوە. مەبەست ناسینی لادان و هەڵدێرەکانەو تاکو ڕەوتی قسە بەڕێگەی دیارو ڕووتدا بەڕێبخەی.



لە پەنجەی بچووکی دەستەوە دەستپێدەکەین، لەسەر پەنجەی دەستی ڕاست نووسراوە "بنەمای گشتی"، لەسەر پەنجەی بچووکی دەستی چەپ "هەموو؟ هێشتا؟ هیچ؟" هەڵبەتە، بنەمای گشتی چاکە، بە مەرجێك ڕاست و دروست بێت. ئەگەر بڵێین "هەموو مرۆڤێك پێویستی بە ئۆکسجینە" یان (سەرجەم مامۆستاکانی قوتابخانەی D خاوەنی بڕوانامەی دیپلۆمن) ڕاستمان گووتووە، بەڵام لە زۆربەی کاتەکاندا ئەم پەیڤینە گشتییە دەبێتە نادیاری لە بابەتەکەدا. بۆ نموونە کۆمەڵێك منداڵی هاروهاج لەسەر جادەکە دەبینی و دەڵێت: "منداڵەکانی ئەم ڕۆژگارە بێئەدەبن" یان کە کارمەندێکت کارەکەی بە باشی ئەنجام نەدا دەڵێت "نازانم ئەم مرۆڤانە بۆچی پارە وەردەگرن، ئەوانە هیچ کار ناکەن.." لە هەریەك لەم بوارانەدا، لە زۆربەی بوارەکانی دیکەی پەیوەست بە بنەڕەتی گشتی. لە زۆر جاردا ڕاستییەکی بچووك دەگۆڕێن بۆ درۆیەکی گەورە. لەوانەیە ئەوەندە منداڵ هاروهاج بن، بەڵام ناتوانین سەرجەم منداڵان بەبێ تەربیەت بژمێرین. لەوانەیە کارمەندێك ئەم کارە بکات، بەڵام نەك هەموویان لە خانەی کار نەکەرەکاندا دابنێین. بۆیە هەرچەند جار کە بنەڕەتێکی بەم شێوەیەت بینی بگەڕێنەوە سەر نەخشەی وردبینی. لەلای خۆت ڕستەکە دووبارە بکەنەوە بیریش لەلایەنە گشتییەکەی بکەوە.

- هەموو منداڵان بێئەدەبن، لە خۆت بپرسە "هەموو؟".

- باشم بیرنەکردۆتەوە، تەنها ئەوەندە منداڵە بێ ئەدەبن.

- هیچ کام لە کارمەندەکان کار ناکەن. بپرسە "هیچیان؟"

ـ هەڵبەتە ڕاست نییە، ئەم یەکەیان تەواو کار ناکات، بەڵام ناکرێت بڵێیت هەموویان کارناکەن.

ئێستە دوو پەنجەی دواتر لە بیربگرە سەرنج بدە "دەبێ و نابێ" دیاریت بکە، ئەگەر کەسێك بێت و پێتبڵێت ناتوانێ ئەم کارە ئەنجام بدات چ جۆرە پەیامێك بۆ مێشکی خۆی ڕەوانە دەکات؟ پەیامێکی ئاستەنگ خوڵقێنەر کە لە ڕاستییدا دڵنیایی بەو دەبەخشێ کە ناکرێت ئەم کارە ئەنجامبدرێت، ئەگەر لە کەسانێك بپرسی بۆچی توانای ئەنجامدانی کارێکی دیاریکراویان نییە یان بۆچی بەبێ حەزو ئارەزوو کارێکی دیاریکراو ئەنجامدەدەن، هەڵبەتە لە وەڵامدانەوە تێنامێنن، بەڵام دەکرێت لێیان بپرسیت: "ئەگەر توانای ئەنجامدانی فلانە کارتان هەبووبا چیتان دەکرد؟ چی بوو؟" ئەم پرسیارە لە وەڵامەکەیدا توانایەك بەرجەستەدەکات کە پێشتر بیریان لێنەکردبۆوە، وادەکات لایەنە چاك و خراپ و پێشهاتەکانی لاوەکی کارەکە بەبیربهێنینەوە.

کاتێکیش بە تەنها لەگەڵ خۆتدا دانیشتووی و گفتوگۆت دەکەی بە هەمان شێوەیە، دەمێك بەخۆت دەڵێت توانای ئەنجامی ئەم کارەم نییە، بەدوایدا پرسیارێك بکە "ئەگەر دەرەقەتی ئەنجامدانی ئەمە کار دەهاتم چی دەبوو؟" وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارە بەشێك لە کارو هەستی باش بەرجەستەدەکات. لە زەیندا ترنای نوێ بەرهەمدێنێ و لە ئەنجامدا دەبێتە منداڵدانی کۆمەڵە کارێکی نوێ، بە تەنهاش لە باری جەستەو ڕووحدا گۆڕانکاری بەدی ناهێنێ، بەڵکو بیرکردنەوەت دەخاتە سەر ڕێگەیەك کە دەچێتە مەنزڵی نزیکتربوونەوە لە ئامانج.

دەشکرێت بپرسن: "لە کاتی هەنووکەدا ئەو هۆکارگەلە چین کە دەبنە کۆسپ لەبەردەم ئەنجامدانی ئەم کارەدا؟" دەرەنجام لەوە بەئاگادێیەوە کە پێویستە هۆکارەکان بگۆڕی. ئێستە بۆ لای پەنجەی ناوەڕاست بچۆ (زەرنەقووتە) کە پەیوەستە بە (کار)ەکانەوە ئەوەی کە بە (تەواوەتەن چۆن؟) ئاگادار دەبی، کە بۆ ئەوەی مێشك بە تەواوی و وردی کارەکانی ئەنجام بدات، دەبێ پەیامی ڕوون و دیاری بخرێتە خزمەت و زمانی نادیارو بیرە تێکەڵ و پێکەڵەکان، مێشك تێکدەدەن، ئەگەر کەسێك پێتبڵێت

"من خەمۆکم" تەنها لە جۆرێك لە گرفتی تێدەگەی، لێ شتێکی زەلاڵت وەدەست ناکەوێت، ڕاستە یەکەو زانیاریتان پێنابەخشێت تاکو لە سۆنگەیەوە کارێکی بەکەڵکی بۆ ئەنجامبدەن.

دەبێ بە لابردنی تارمایی گرفتی کار لابەن، ئەگەر کەسێك گوتی "داماو"م پرسیاری لێبکە داماوییەکەی چۆنە چ هۆکارێك ئەم حاڵەتەی تێدا دروستکردووە پاشان کە داوات لێکرد بە وردی باس لەم گرفتە بکات، ئەوسا وەك نەخشەی، وردبینی بۆ پێشەوە بچن، لەوانەیە کە پاشان داواتان لێکرد وردبینتر بڵێت: "بۆیە داماوو پەرێشانم چونکە هەمیشە کاری خراپ دەکەم" پرسیاری دواترت ئەمەیە "گوتت هەموو کات؟" لەوانەیە وەڵامی ئەمەبێت: "نا، نا، کەی هەموو کات، نا" بە پەنگە نادیارییەکە بفەوتێت، لە ڕێگەی ڕوونکردنەوەی هەرچی زیاتری بابەتەکە ڕێگە بکەوە بۆ ناسینی گرفتی ڕاستەقینەترو لەناوبردنیان، گرفت لەوەدایە کە مرۆڤ هەڵەیەکی بچووکی خۆی وەك گرفتی ڕاستەقینە و شکستی گەورە لە زەیندا لێکدەداتەوە.

نا ئێستە تەماشای هەر دوو پەنجەی ئاماژە "دۆشاومژ"ی هەردوو دەست دەکەین کە بڕگەی پەیوەست بە ئەوان (ناوەکان) و (بەدەقیقی، کێ و چی" یە هەر کات لە حاڵەتی گشتیدا کە باسی ناوێکت بەرگوێ دەکەوێت لەپێڕی کەسەکان. یان شت و جێگەکان، بپرسە، بەتەواوی کێ؟ یان، چی؟ ڕێك و تەواو وەك ئەوەی دەربارەی "کار" گوتمان لەتەموو مژو نادیاری بەرەو دنیای ڕاستی و ڕاشکاوی بچن، بە کۆمەڵێك بابەتی لێك ئاڵاوی هەورئاسا کە لە زەینی ئەویتردا هەیە ناکرێت کارێکی شیاو ئەنجام بدەیت. دەبێ دەست و پەنجە لەگەڵ جیهانی ڕاستەقینە نەرم بکەیت ناوە نادیارەکان، لە ناخۆشترین جۆری وشە تەمومژاوییەکانە، بیستووتە کە چەند جارێك کەسێك دەڵێت: "ئەوان لە من تێناگەن" یان "ئەوان دەرفەت بە من نادەن، ئەم "ئەوانە" چ کەسانێکن، ئەگەر مەبەست سازمانێکی گەورەیە، هەمیشە ئەم جۆرە شوێنانە بەك کەس بڕیاردەرە، بۆیە زیاتر لەوەی خۆت بە سنووری لێ و پێڵ و

ئاوەڵدێی بسپێری، کە لە سنووری (ئەوان) تێناگەی دەبێ تێبکۆشی بچیە ناو دنیای ڕاستەقینەوە کە لەوێدا مرۆڤی ڕاستەقینە بڕیاری ڕاستەقینە دەدەن.

وشەی "ئەوان" چ کەسانێکن هەست بەبێ ئۆقرەیی و کەم توانایی دەکەی، توانای گۆڕینی دۆخەکەشت نابێ، بەڵام ئەگەر سەرنج لە شتە دیارەکان بدەی بەسەر خۆت و بارودۆخەکەشدا زاڵ دەبی.

وای دابنێ کەسێك پێت دەڵێت: "ئەم نەخشەیەت بۆ ئەنجامدان نابێت" لێرەدا دەبێ بزانی ئەو کەسە پەیوەند بەم نەخشەیەی تۆ خۆی بە چ گرفتێك کێشاوە، ڕەتکردنەوەی ڕای کەسی بەرامبەر بەم شێوەیە کە بڵێت: "وانییە گونجاوی ئەنجامدانە" نەهۆی خۆشەویستی و نە چارەبەخشی گرفتەکانیشە، زۆرەی جاران گرفتەکە پەیوەندی بە هەموو نەخشە و پرۆگرامەکەوە نییە، بەڵکو لەوانەیە پەیوەست بە لایەنێکی بچووکییەوە بێت.

هەوڵبدە گرفت لە کوێدایە چارەسەری بکەی. لە ڕێگەیەکەوە بچۆ کە گۆڕانکاری بە نرخ بەدیدەهێنێ، ئاگاداربە، ئەگەر نەخشەی ناوچەیاك چەندە هاوشێوەی ناوچەکەو نزیکتربێ لە ڕاستی پێکهاتەکەی هێندە باشتر دەبێت، چەندەش دەرحەق بە ناوچەکە زانیاری دەقیقتر بە چنگ بخەیت دەتوانێ ئاڵوگۆڕو گۆڕانکاری تێدا بەدیبهێنێ، وەك دواین بەشی نەخشەی وردبینی تەماشای پەنجەی گەورە بکە، کە یەکێك دەڵێت: "زۆر زیاد، زۆر فراوان، زۆر گران" و ئەوی دیکە دەڵێت: "بە چ پێوانەیەك؟" وشەکانی "زۆر - زیاد، زۆر - فراوان، زۆر - گران" و هاوشێوەکانیان جۆرێکی تر لە لێکدانەوەی نادیارن لەوانەیە ئەم لێکدانەوانە پەیوەست بە چەشنێك لەو بۆچوونانە بن، کە لە مێشکی خۆماندا هەڵمانچنیون.

لەوانەیە وای بۆ بچی کە لە هەفتەیەك زیاتر مۆڵەت و پشوو زۆر زۆرە، بان نرخی ٣٠٠ دۆلار بۆ کڕینی کۆمپیوتەرێکی بچووك کە بۆ بەکارهێنانە لەلایەن منداڵانەوە گران بێت بۆ بەربەستکردنی ئەم جۆرە گشت گیری و گوتنانە، دەبێ پێوەرێکت بۆ

هەڵسەنگاندنەکان هەبێ، لەوانەیە بوونی دوو حەفتە پشوو زۆر باش و بەنرخ بێ، لەبەرئەوەی دوای حەسانەوەی تەواو دەگەڕێنەوە سەر کارەکەتان و بە وزەیەکی زیاترەوە دەست بە چالاکی دەکەنەوە، ئەگەر لە بیری ئێوەدا کۆمپیوتەرێکی بچووك بێ سوودبێت و بەو نرخە گران بێت، لە هەمان کاتدا ئەگەر بیر لەوە بکەنەوە کە ئامرازێکی بەسوود و بە بەهایە بۆ فێربوونی منداڵەکانت، لەوانەیە لەو کاتەدا چەند هەزار دۆلارێکیش بۆ کڕینی گران نەبێت، تەنها ڕێگەی ژیان بۆ هەڵسەنگاندن ئەوەیە پێوەرێکمان بۆ پێهەڵسەنگاندن هەبێ، ئەگەر نەخشەی وردبینی بەکاربهێنی دەبینی، کە لەسەر بناغەیەکی سروشتییە.

بۆ نموونە، هەندێك جار کەسێك پێمدەڵێت: "خەرجی بەشداریمان لە سیمینارەکەتدا زۆرە" من وەڵامدەدەمەوە "بەبەراورد لەگەڵ چی؟" لەوانەیە بڵێت (بەبەراورد لەگەڵ ئەو سیمینارانەی تر کە تیایاندا پشکدار بووم" ئەو کاتە تێدەگەم کە کام لەم سیمینارانە دەڵێت و وەڵامی دەدەمەوە کە (بەوردی تێمبگەیەنە چ پێکچوونێ لەنێوان ئەو سیمینارو ئەم سیمینارەدا هەیە" ئەویش دەبێژێت ـ لە ڕاستییدا پێکچوون نییە.

ـ سەیرە، ئایا هەست ناکەی سیمینارەکەی من ئەوەندە کات و پارە دەهێنێ بۆی تەرخان بکەیت؟

ـ لێرەدا شێوەی هەناسەدانی دەگۆڕێت و دەڵێت: "نازانم، بەڵام ڕازیم".

ـ دەبێ سیمینارەکەم چۆن بێت تاکو تۆ بە تەواوی ڕازی بیت؟

ـ ئەگەر کاتێك بۆ ئەم بابەت تەرخان بکەن زۆر چاکەو لەوانەیە ڕازی بم.

ـ ئەگەر کاتێکی زیاتر بۆ ئەم بابەتانە تەرخان بکەم ئەو کات ئەو سیمینارە ئەوەندەی ئەو کات و پارەیەی خەرجی دەکەی نرخی دەبێت؟

ئەو بە نیشانەی ڕازی بوون سەری دەلەقێنێ، دەبینی کە لەم حبکایەتەوە چووینە ناو دونیای ڕاستەقینەوە، ئەو بابەتانەمان دیاریکرد کە سەروکاریان لەگەڵیاندا

هەیە، چەندین لە گوتنە گشتییەکانمان دیتن و بەشێکیش لە بابەتی دیاریکراومان پێگەیشتن. توانیمان بە جۆرێك لەگەڵ گرفت و بابەتەکان ڕووبەڕووکاری بکەین کە چارەسەری پرسەکانمان کرد، هەروەها هەر جۆرێك لە پەیوەندی بەم شێوەیەیە، ڕێگەی گەیشتنە پێکهاتن و سازان (توافق) بە زانیارییە دیارەکاندا دەربازدەبێت.

لە چەند ڕۆژی داهاتوودا لە شێوەی قسەکردنی کەسان و چۆنیەتی بەکارهێنانی زمانیان ورد ببنەوە، لە قسەکانیاندا نادیاری و لێڵ و پێڵی و گشت گوتنەکان بدۆزەوە. چۆن لەگەڵ ئەم چەشنە بڕگانە هەڵسوکەوت دەکەی؟ تەلەفزیۆن پێبکە و تەماشای بەرنامەیەکی دان وستاندن بکە لەو بڕگە تەمومژاوییانە وردببەوە کە دەگوترێن، لە زەینی خۆتدا کۆمەڵە پرسیارێك لە پێشکەشکار بکە کە هاریکاری زیاتری ڕوونکردنەوەی بابەتەکانی بەرباس و گفتوگۆکە دەبێ.

هەندێك بنەڕەت هەن لە کاتی قسەکردندا، ڕەچاویان بکە و لە بەکارهێنانی وشەگەلی وەك باش، خراپ، باشتر، خراپتر و یان ئەو بڕگانەی کە دەربڕی جۆرێك لە ڕادەربڕینن یان ناوبژیوانکارین یان هەڵسەنگێنەرن بەگوێرەی توانا خۆیان لێ بە دوور بگرە. لە قسەکردنی هەندێك کەسدا لە پەیوەندی هۆو هۆکار کەڵك وەرگرن بۆ نموونە دەڵێن: "لە چنگ ئەم کەسە تووڕەو پەستم" یان ئەوەی کە (قسەکانی، خستمییە بیرکردنەوە" لەم چەشنە شوێنانە بپرسە بە چ شێوەیەك ئەم شتە بوو بە هۆی دروستبوونی بارە باسکراوەکە، خاڵێکی تر ئەوەیە هەندێك جار کەسان بەجۆرێك قسە دەکەن هەروەك هۆری کەسانی تر دەخوێنینەوە وایە. بۆ نموونە دەڵێن "دەزانم ئەو کەسە منی خۆش دەوێت" یان ئەو بە قسەکەم باوەڕ ناکات "لە بەرامبەردا بپرسن " چۆن ئەوە دەزانی؟" دواین بابەت، کە لێرەدا دەیخەینە بەر باس و هەڵوەستە و پێویستە لێی ئاگادار بی، وشەکانی "ئاگاداری" "هۆ"و "باس" لە چەند لایەنێکەوە هاوبەشن. هەموویان ناون، بەڵام ناکرێت لەدنیای دەرەکیدا پەیدایان بکەیت. هەرگیز لە دنیای دەرەکیدا شتێکت بەناوی ئاگاداری دیتووە؟! ئاگاداری، نەکەسەو نەشوێنەو

نەشتیشە، هەر بۆیە وەك خوویەك و هەمیشە وەكو كردار بەكاردەهێنرێت تا كرداری ئاگاداربوون بگەیەنێ، چەندێك لە ناولێنانەكان ناوەرۆكی مانایەكان دەگەیەنن. بۆ نموونە كەسێك دەبێژێت "من پێویستم بە خۆشەویستییە" ئەگەر بپرسی "بەرای تۆ خۆشەویستی چییە؟" لەو كاتەدا رووبنوونەوەی زیاتری بابەتەكە دەبینی.

بە رێگەی ئەو پرسیارانەی كە لەجێگەی خۆیاندا دەكرێن سوڕی دانوساندنەكان و ئاستی پەیوەندییەكان بەدیقەتەوە بەدوو شێوە ئاراستە دەبن. یەكەمیان لە چوارچێوەی ئەنجامدا، بۆ نموونە، ئەگەر پرسیار لە كەسێك بكەی كێشەكەتان چییەو بە چی هەراسان دەبی وەكو خووی خۆی باسێكی دوورو درێژت بۆ دەكات، بەلام ئەگەر پرسیاری لێبكەی "چیتان دەوێت؟" یان "دەتەوێت چۆن ئەم بارودۆخەت بگۆڕی" هێڵی گفتوگۆكان لە كێشە و گرفەتەوە بەرەو چارەسەركردن وەردەچەرخێت. بارودۆخەكان چەند خراپ و ناپەسند بن ئەنجامی پەسندیان لێدەكەوێتەوە كە خۆشمان دەمانەوێت پێیان بگەین، دەبێ تۆ هێڵی باسەكان ڕووەو ئەم جۆرە دەرەنجامە بگۆڕی. لە باسی دوورو درێژی كێشەكانت دووریكەوە. ئەم كارەش لە رێگەی پرسیارکردنی دروستەوە بەدیدێت، لەم جۆرە پرسیارانە زۆرن و لە زانستی (بەرنامەڕێژی عصب ـ وتاری) بە (پرسیارە ئەنجامییەكان، ناودەبرێن).

ـ چیم دەوێت؟

ـ ئامانجم چییە؟

ـ بۆچی هاتووەمە ئێرە؟

ـ چ شتێكم بۆ ئێوە دەوێت؟

ـ چ شتێكم بۆ خۆم دەوێت؟

چوارچێوەی دیكەش.. بەكارهێنانی وشەكان (چ) (چۆن) لەجیاتی (بۆ)یە ئەو پرسیارانەی بە بۆ دەستپێدەكەن دەگەنە سەر ڕیسی باسێك لە گێڕانەوە، شیكردنەوە، لێبوردن و بەهانە.

بەڵام واراهاتوون زانیاری نادەنە گوێگر، لە منداڵەکانتان مەپرسن بۆچی بیرکاری نازانن، بپرسە بۆ ئەوەی خوێندنەکەی چاکتر بێ چی بکات باشە، پێویست نییە هۆی سەرنەکەوتنت لە بەستی ڕێکەوتننامەیەك لە کارمەندەکەتان بپرسی، وای لێ بپرسن چی بکرێت باشە جارێکی تر وا ڕوونەداتەوە، ئەوانەی خاوەنی توانای باشن بۆ گرێدانی پەیوەندی بەدوای باسکردنی هۆی خراپ بوونی کارەکانەوە نین، بەڵکو ئەوان بەدوای چۆنیەتی بەرەوپێشەوەبردنی کارەکانەوەن.

پرسیاری دروست بەرەوشوێنی دروستت دەبات، لە کۆتاییدا خاڵێك باس دەکەم کە بەهێزی بیرو بڕوا هەروەك لە "بەشی ٥" خوێندمانەوە پەیوەستە بە (حەوت باوەڕی پێچەوانەوە کە دەبنە هۆی سەرکەوتن) ئەو پەیوەندییەی لەگەڵ کە سانی دیکە یان لەگەڵ خۆتانی دادەمەزرێنن، لەسەر ئەم بنچینەیە بێ، کە هەر ڕووداوێك خاوەنی ئامانجێکە و دەبێ بۆ گەیشتن بە ئامانجەکان سوودی لێوەربگرین.

لە بەشی دواتردا، لەسەر بنچینەی هەر جۆرە کارلێکی بەرامبەری مرۆڤی و ئەوەی کە دەبێتە مایەی هەڤبەندی واتا موعجیزەی خۆشەویستی دەدوێین.

بەشی ١٣

موعجیزەی خۆشەویستی

"ئەو دۆستەی لێتان تێدەگات، دروستتان دەکات."
(ڕۆمان ڕۆلاند-Roman Rolland)

بێگوومان وا هاتۆتە پێش لەگەڵ کەسێکا هەستت بە هاوشێوەیی و وەك یەکی کردبێت، جا چ یەکێك بێ لە هاوڕێیان، یان ئەندامانی خێزان یان بەڕێکەوت ئەمە پەیدا بووبێ، بە جۆرێك یادەوەرییەکە لە خۆتدا بەرجەستە بکەوە، کە ئەوە چ جۆرە تایبەتمەندییەکی هەبووە وا لەگەڵیدا هەستت بە یەکبوون و هاوئاهەنگی کردووە.

بەلایەنی زۆرەوە دوور نییە ئەم کەسە دەربارەی فیلمێك یان پەرتووکێك یان دەربارەی تاقیکردنەوەو بابەتێکی تایبەتی هەست و بیری هاوشێوەی، لەگەڵتدا هەبووبێ، دوور نییە بێ ئەوەی هەستتان کردبێ، شێوەی هەناسەدان یان تەسەکردنی وەك هی تۆ وابووبێ. بەرامبەر هەموو ئەم شتانە یەك شتە، ئەویش خۆشەویستییە.

خۆشەویستی واتا چوونە ناو دنیای مرۆڤێکی تر، تا ئەویش هەست بکات کە لێی تێدەگەن و پشکێکی بەهێز ئێوە دەگەیەنێتە یەکترو پێکەوە گرێدەدات. واتا لەو نەخشەیەی کە تۆ بۆ دنیات هەیەو بەپێی ئەو نەخشەیەی کە ئەویش بۆ دنیای هەیە بجووڵێتەوە، ئەوەش ناوەرۆکی هەر پەیوەندییەکە، پەیوەندی خۆشەویستانە باشترین ڕێگەی گەیشتن بە ئەنجامە، ئەوەش بە هاوکاری کەسانی دیکە دەبێ. لە یادتانە لە بەشی پێنجەمدا (حەوت باوەڕی پێچەوانە) گوتمان کەسانی دیکە گەورەترین سەرچاوەو توانای ئێوەن. خۆشەویستی ڕێگەی سوودوەرگرتن لە سەرچاوەی تواناکانە. هەرجۆرە چاوەڕوانییەکت لە ژیان هەبێ، بەڵام بە پەیوەندی خۆشەویستانە لەگەڵ کەسانی دیکە دەتوانی هەم تۆ پێویستی ئەوان و هەمیش ئەوان پێریستی تۆ دابین بکەن.

توانای دروستکردنی پەیوەندییەك لەم لێژانی و شارەزاییانەیە، کە دەتوانی هەتبێت وکاری پێ بکەیت و کاری پێبکەن. ئەگەر خوازیاری، کرێکارێکی چاك، یان باوك و دایکی باش، فرۆشیار، هاوڕێ، سیاسەتمەداری باش بی، پێویستت بە لێزانین هەیە، دەبێ لە تواناتدا هەبێ لەگەڵ کەسانی تردا پەیوەندی مکۆم دروست بکەی.

زۆر لە مرۆڤەکان بێ ئەوەی پێویست بێ ژیانیان ئاڵۆزو گیرۆدەو زەحمەت دەکەن، هەموو دەستوورەکانی ئەم پەرتووکە لە بنەڕەتەوە بۆ دروستکردنی پەیوەندی، باشترە لەگەڵ (ئەوانیتر)دا.

پەیوەندی خۆشەویستی نزیك بە هەموو کارێك سادەو ئاسانتر دەکات. هەرجۆرێك لە ئامانجت هەبێت هەر لە پلە ڕۆحی و مەعنەوییەکان بگرە تا بەدەستهێنانی ملیۆن دۆلار بێگومان کەسێك هەیە کە بە ئاسان و خێراتر بتوانێ لە گەیشتن بە م ئامانجە هاوکارت بێت. ڕێگەی بەکارهێنانی ئەم کەسە لە بونیاتنانی پەیوەندی خۆشەویستییەوە دەبێت. ئەم هێزە ماددییە مرۆڤەکان باشتر لەگەڵ یەکتر دەسازێنێ هەستی یەکبوون و هاوبەشیبوونیان لا دەخولقێنێ.

یەك لە قسە بێ ناوەڕۆکەکان ئەوەیە کە دەڵێن دوو جەمسەری دژ بە یەك، یەکتر ڕادەکێشن، ئەوەش وەك زۆر بیرو ڕای تر هەڵەیە، تەنها ئەو بەشەی دروستە کە مرۆڤەکان بە تەواوەتی خاوەنی لایەنی هاوبەش بن، ئەوسا بوونی چەند حیاوازییەك پەیوەندییەکە جوان و خۆشتر دەکات، بەڵام بیربکەنەوە چ کەسێك زیاتر سەرنجی ئێوە ڕادەکێشێ، حەز دەکەی کاتی خۆت زیاتر لەگەڵ چ کەسێکا بەسەر بەری؟ ئایا دڵت مەیل دەکات کەسێك بێت لە هەموو شتەکانەوە لەگەڵتدا لە دژایەتی بیرو ڕادابێت. سەلیقەکانی جیاواز بن، هەرکاتێك ئێوە بتانەوێ سەیران بکەن ئەو بخەوێت و هەرکات ویستتان بخەون ئەو بیەوێت بڕواتە سەیران؟ هەڵبەتە نا. ئێوە دەخوازن هاودەمی کەسێك بن لەگەڵتاندا هاوشێوەو هەماهەنگ بن.

کەسانێك زیاتر بۆ لای یەکتر ڕادەکشێن کە لەگەڵ یەکتردا یەك بنچینەیان هەیە، ئەوانەی کۆك نین هەرگیز لەگەڵ یەکتردا دەستەو کۆمەڵە دروست ناکەن. دروستە، سەربازەکان لە کاتی شەڕدا، یان لایەنگرانی کۆکردنەوەی پووڵ و پارەو هاوشێوەیان بە نموونە بهێنینەوە، چونکە حەزی هاوبەشیان هەیە، پێکەوە هەماهەنگ دەبن. کاتێك چوویە ناو ئەم گرووپانە؟ لەوێدا کەسانێك هەن کە هیچ کاتێك یەکتریان نەدیوەو خێرا دەبنە ناسیاوی یەکتر. یەك لە دەستمایەکانی فیلمی کۆمیدی ئەوەیە کە کەسێکی "ڕووکارگەرایی" پڕ لە جووڵەو چالاکی کە بە خێرایی دەدوێت، لە بەرامبەری کەسێکی (دەروونگەرایی) ئارام و بێدەنگی دادەنێن، لەبەرئەوەی ئەم دوو جۆرە کەسێتییە لە شوێنی پێکەوە سازگارو گونجاو نین و ئەوەندە لایەنی هاوبەشیان نییە کە تیایدا هەست بە خۆشەویستی یەکتر بکەن. کەسێکی ئێرانی، ئێرانییەکی لە کەسێکی ئەمەریکی پێ باشترەو بە پێچەوانەشەوە. لەبەرئەوەی خۆبەخۆ لایەنی دین و ئاداب و فەرهەنگەوە خاوەنی هاوبەشین. هەروەها ناکۆکی نێوان ڕەشپێست و سپی پێستانی ئەمریکا، بەرهەمهاتووە لە دژایەتی ڕەگەزو فەرهەنگ بەم شێوەیە، دژایەتییە

گەورەکان دەبنە کورەی هەڵچوونە گەورەکان. هاوئاهەنگیش بەرهەمی هاوشێوەییە، ئەم خاڵەی بە هەردوو پێوەری جیهانی مێژوویی ڕاستە.

بۆ ئەوەی بتوانین هاوئاهەنگی بەدیبهێنین پێویستە بەهاوئاهەنگی سەرنجمان لەسەر جیاوازییەکانەوە بگوازینەوە سەر هاوشێوەییەکان.

پەیوەندی ڕاستەقینە بەگوێرەی نەخشەکەت بۆ وەرگێڕانی بۆ سەر زمانی کەسی بەرامبەر و پاشان لە ڕێگەی دۆزینەوەی خاڵە هاوبەشەکان بەیارمەتی، پێکگرتن، لاسایی کردنەوە یان لە ڕێگەی خۆتێدا دیتنەوە بەدیدێن.

ڕێگای دیکەش هەن کارەکە بەرجەستەتر دەکەن، وەك چۆنیەتی پۆشینی جل و بەرگ کە سەلیقەی بەرامبەر ڕادەکێشێ یان هاوڕێیانی هاوشێوەی هاوڕێیانی ئەوی دیکە. لە ڕێگەی نموونەگەریکردنی بیرو ڕایەکانیشەوە ئەوانە هاریکاری دروستکردنی پەیوەندین.

هەموو ئەم شتانەش لەسەر بنەمای پەیوەندییەکانی زمان و گووتنەوە بەدیدێن، گۆڕینەوەی زانیاری لە ڕێگەی وتووێژەوە هاوئاهەنگی و پەیوەندی بەدیدێنێ و بە ڕۆڕیش لەم حاڵەتە سوودوەردەگرێت. لێکۆڵینەوەکانیش ئاماژە دەدەن کە تەنها ٧ لەسەدی زانیارییەکان لە ڕێگەی خوودی وشەکانەوە دەگوێزرێنەوە، ٢٨ لە سەدی تر بەڕێگەی ئاواز و چلۆنایەتی دەنگەوە. لە یادمە کە منداڵ بووم کاتێك دایکم دەیگوت (ئەنتۆنی) ئاوازی دەنگەکەی زیاتر لە ناوی (ئەنتۆنی) بۆ من خاوەن مانابوو. بەشی زیاتر پەیوەندییەکان واتە ٥٥٪ لە سەدی لە شێوەی جوولانەوە جەستەییەکان بەدیدێت، حاڵەتی ڕووخسارو خۆڕێکخستن و چۆنیەتی و جۆری جوولانەوەی مرۆڤەکان لە کاتی قسەکردندا زیاتر لە خوودی وشەکان، بابەتەکە بە کاریگەری دەگوازێتەوە.

لەوانەیە کە ئەکتەرێکی سینەمایی لە ڕووکاردا هێرشت بۆ دێنێ یان جێژن بدات و بە پێکەنینت بهێنی و یان بە گوتنی تەنها وشەیەکی سادەش بکەونە پێکەنینەوە، هۆکاری دروستکردنی حاڵەتی دیاریکراو لە تۆدا خوودی وشەکە نییە ئەوەندەی

شێوازی گووتنەوەیەتی هەر لە جوولانەوەکان بگرە تاکو ئاوازەکەی، بۆیە ئەگەر بخوازین تەنها بە پشتبەستن بەناوەرۆك و پێکهاتەی وشەکان لەگەڵ لایەنی بەرامبەر پەیوەندی بەدیبێنین ئەوە شارێگەی پەیوەندی دروستکردنمان لەدەستداوە. حاڵەتی جەستەو هاوئاهەنگی لە جوولانەوەکاندا بەیەك لە ڕێگەکانی دروستکردنی پەیوەندی ڕاست و واقیعییە. شارەزای تایبەت و گەورەی چارەسەر بەرێگەی خەواندنی دەسکردەوە، دکتۆر میلتون ئەریکسۆن لە هەمان ڕێوشوێن سوود وەردەگرێت هەناسەدان، خۆڕێکخستن، جوولانەوەو حاڵەتی ڕووخسارو ئاوازی دەنگ و لاساییکردنەوە، لە ماوەی چەند خولەکێکدا دەخاتە خزمەت دروستکردنی پەیوەندی خۆشەویستانە. ئەوانەی نایانناسن لە یەکەم ڕوویەڕووبوونەوەدا باوەڕی پێدەهێنن. تۆش بە هەمان شێوەو سوودوەرگرتن لەم ڕێگەیانە بە پەیوەندی پرشنگدار دەگەیت.

بەشێوەیەکی ئاسایی گرو تینی وشەکان و هەستی مرۆڤ لێکدانەبڕاون لە کاتێکدا جوولانەوەکانی مرۆڤ لەژێر کاریگەری هەستی ناتاگایی مرۆڤدان.

هەر لەو کات و شوێنەیە کە مێشك بیر دەکاتەوە (ئەم کەسە هاوشێوەی منە بۆیە دەبێ مرۆڤێکی جێگەی دڵنیایی بێت) دەستوبرد سەرنجی ڕادەکێشێ و حەز بە هاوڕێیەتی دەکات و پەیوەندی خۆشەویستی بەهێز لەنێوانیاندا چەکەرە دەکات. لەبەرئەوەی پەیوەندییەکەش ناخوودئاگایە کاریگەرترەو بەبێ ئاگاداربوون لە (هۆ)یەکەی هەست بە هاوئاهەنگی و خۆشەویستی دەکات.

با ئێستە بزانین چۆن دەکرێت لاسایی جوولانەوە جەستەییەکانی کەسێکی تر بکەینەوە، چ حاڵەت و جوولانەوەیەکن، شیاوی لاساییکردنەوەن، سەرەتا لە دەنگەوە دەستپێدەکەینەوە، ئاوازی دەنگ، لەرینەوەکەی (زبڕوگڕ)، هەڵوەستەو دەربڕین، خێرایی قسەکردن، بەرزی دەنگ لاسایی بکەوە پاشان خۆڕێکخستن و بەژنگرتن و شێوەی هەناسەدان، جۆری تەماشاکردن، جوولانەوەی دەست، ڕووگۆڕین و ئاوڕدانەوە

بەملاو ئەولادا، چۆنیەتی دانانی قاچەکان لە کاتی دانیشتن.، ئەوانە هەموویان لاسایی بکەوە.

لەوانەیە بەرووکار ئەم کارانە بەبێ ناوەڕۆك و بێ مانا بێنە بەرچاو، بەلام ئەگەر ئەم کارە بکەی هەستی دوانەیی لای کەسی بەرامبەر بەدیدەهێنی، هەستکردن بە پەیداکردنی کەسێك کە بەتەواوی لە بیرەکانی تێدەگات و دەیانخوێنێتەوە.

هەڵبەتە لە پێناوی دروستکردنی ئەو جۆرە لە پەیوەندی پێویست بەوە ناکات وردو درشتی هەڵسوکەوتەکان، هەروەك ئاوێنەیەك دووبارەبکەینەوە. بەڵکو ئەگەر بێت و بە تەنها ئاوازی دەنگ و حاڵەتەکانی ڕووخساری کۆپی بکەنەوە دەبینن چ خۆشەویستییەکی بەهێز بەدی دێت.

لە چەند ڕۆژی داهاتوودا ئەم بابەتە ئاماژەپێدراوانە لەسەر کەسانی دەوروبەرت تاقیبکەوە، چۆنیەتی قیافەگرتن و ڕێکخستنی بەژن و باڵا و ژمارە، شێوەی جووڵانەوەکانت، هەناسە وەرگرتن و دانەوەو ئاوازی دەنگ و توندی و هێواشی دەنگ هەموو ئەوانە لەناو پرۆژەکاندا جێ پێ بگرە.

سەیر بکە خۆت و کەسانی تر لە دۆخی وەك یەکیدا دەدۆزیەوە؟ لە بەشی نۆهەمیشدا دەربارەی لاسایی جووڵانەوەکانی جەستە دواین، کە بە لاساییکردنەوەی جووڵانەوەکانی کەسانی دیکە نەك هەر دەکاری ڕۆحیەت بەڵکو بیروباوەڕییەکانیشیان هەستپێبکەی.

لاساییکردنەوەی ڕەفتار هونەرێکەو پێویستی بە شارەزایی و لێزانین هەیەو دەشتوانی هەر لە ئێستەوە دەستپێبکەی و ئەنجامیش وەرگریەوە.

ئەگەر کرداری لاساییکردنەوە بخەنە بەریاس و لێکۆڵینەوە دوو بەشی سەرەکی بەخۆوە دەگرێت یەکەم: دیتن و خوێندنەوەی ورد، دووەمیان: تایبەتمەندی و توانای نەرم و نیانی، ئەم ڕاهێنانە بە یارمەتی کەسێکی دیکە ئەنجام دەدرێت، کەسێك جووڵانەوەکانی ئەنجام دەدات و ئەویتر دووبارەیان دەکاتەوە، پاشان کردارەکان بگۆڕە

کەسی دووەم جووڵانەوەکانی لە نموونەی گۆڕانکاری لە سیماو ڕووخساردا و حاڵەتی ئەندازەگرتن و هەناسەدان و گۆڕینی حاڵەتی دیکەی جەستە و لارو ئەو جووڵانەوانەی کە ناسکترو وردتریشن. وەك چۆنیەتی ڕاگرتنی سەرو ڕاکێشانی مل و ئەوانە ئەنجام دەدات و کەسی یەکەمیش بەدوایدا ئەوانە دووبارە دەکاتەوە. دەکرێت ئەم پرۆڤەیە لەگەڵ مدالأنیشدا ئەنجام بدەیت، دوای ئەنجامدانیان دەبینی لە شوێنی لاساییکردنەوەکە لانی کەم نیوەی جووڵانەوەکان لە بیرکراون، چونکە هەر کەس دەتوانێ لاساییکەرەوەی باش بێت، بەڵام ناسینی جیاوازی جۆرو حاڵەتە جەستەییەکان گرنگە بناسرێن، بە گوێرەی ئەم وردبوونەوەو ناسینانە زیاتر لە مەبەست و سەرکەوتنی کارەکەت نزیکتر دەکەونەوە.

ئەگەرچی حاڵەتەکانی جۆر بەجۆری تایبەتی بە هەڵسوکەوتی جەستەی مرۆڤ بێ سنوورو فرە چەشنن، بەڵام ئەگەر تەنها بە نموونە باسی دانیشتنەکان بکەین لە چەند جۆرێك زیاتر نین و بەبێ هەوڵدان و ئاگایی زۆرو قووڵ دەتوانین بە ئاسانی فێربین وەکو ئەوان دابنیشین.

بۆ دروستکردنی پەیوەندی، سوودوەرگرتن لە شێوازە جۆراو جۆرەکان، بنەڕەتی کارەکەش هەمان ئەوانەن کە لە بەشی پەیوەندار بە دۆزینەوەی ستراتیژی ئەسانی تر باسمان دەکردن. گروتمان بۆچوونی دەروونی مرۆڤ، خاوەنی سێ سیستەمە، ئاساییە هەرکەسێك لە هەرسێك سیستەم سوود وەربگرێت، بەڵام زۆر جار مرۆڤ بەلای سوودوەرگرتن لە دیتن یان بیستن یان بەرکەوتن دایە. ئەوکاتەش کارەکە نزیکترو پەیوەندی ئاسانترە کە سیستەمی کەسەکەتان بەم شێوەیە دۆزییەوە.

ئەگەر تایبەتمەندو ڕەفتارو ئاکارەکان لە زنجیرە هۆکارێکی لەخۆوەو بەڕێکەوت دروستبوون، پێویستە بەوپەڕی زەحمەتی یەکە یەکەی ئەم هۆکارانە بدۆزینەوە لە تەنیشتی یەکتریان دابنێین، بەڵام سیستەمەکانی (بۆچوون) وەك کلیلی ڕەمزی وان کە بە ناسینی هۆکارێك دەکرێت چەندین هۆکاری حاڵەتی دیکەش بناسین.

هەروەك لە بەشی هەشتەمدا گوتمان کەسێتی "دیتەنی" خاوەنی زنجیرە تایبەتمەندییەکی هاوبەشن، لە قسەکانیاندا بڕگەکانی وەك (وای بۆدە چم) یان (پێشبینی دەکەم) و هی دیکەی وەك ئەوانە بەکاردەهێنن، بەخێرایی قسە دەکەن و بەبەشی سەرەوەی سینگ هەناسە هەڵدەکێشن، ئاوازی دەنگیان هەمیشە لەناو لوتەوەو تیژو ڕاکێشراوە. ماسولکەکانیان و بەتایبەتی لەلای شان و زگیان، ڕاکێشراو شانیان کەوتوو ملیان درێژە لە کاتی قسەکردنیاندا زۆر بە ئاماژەن، کەسانی (بیستەنی) لە گفتوگۆکانیاندا ئەو بڕگانە بەکاردەهێنن کە پەیوەندی بە دەنگیانەوە هەیە بۆ نموونە "لە گوێمدا دەزرینگێتەوە" "وام بەگوێ دەگات" و هی دیکەش، دەنگیان وك بەك و ئاهەنگدارەو پڕ لە لەرینەوەیە زەنگدارو هەروەها بە تریسکانەوەیە، بە ڕوونی دەدوێن، ئاسایی هەناسە وەردەگرن و دەدەنەوە ماسولکەکانیان مامناوەندییەو دەست و چۆکەکانیان کراوەیەو لە کاتی سووڕاندنی سەریان زیاتر بۆ یەك لا دەبەن.

کەسێتی "بەرکەوتەنی" لە قسەکردنیاندا وشەکانی وەك "هەست، دەکەم" "پەیوەندی پێوەدەکەم" و نموونەی تری وەك ئەوانە بەکاردەهێنن. بە ئارامی و سەنگینی دەدوێن، زۆر جارو لە مابەینی وشەکاندا هەڵوەستەدەکەن، ئاوازی دەنگیان نزم و قووڵە. جووڵانەوەی دەستەکانیان لە حاڵەتی گرتنی شت یان دەستلێدان دەچێت، ماسولکەکانیان ئارام و شلن. ئەگەر ناو لەپی دەستی ڕوو لە سەرەوەو با بازووەکانی خوارو ڕاحەت بێت پیشاندەری دۆخی بەرکەوتەنین.

قیافەیان وشك و سەریان ڕاستەو ڕاست لەسەر شانەکانیان داکوتراوە، نیشانەی دیکەش هەیە کە لە کەسەکاندا جیاوازن، بەو پێیەیە کە گوتمان ناسینی وردی جووڵانەوەی مرۆڤەکان پێویستەو گرنگە.

هەر مرۆڤێك لە چەند لایەنێکەوە لە مرۆڤەکانی تر لە جیاوازیدایە. بەڵام بە ناسینی سیستەمی سەرەکی مرۆڤ هەنگاوێکی جدیتان هاویشتووە بۆ چوونە ناو

دنیایەکەوە، ئەوجار نۆرەتان دێت بۆ خۆگونجاندن لەگەڵ دنیاکەیدا. وای دابنێ کەسێك لەلایەن حاڵەتی رۆحیدا بە پلەی یەکەم کەسێکی بیستەنییە ئەگەر بێت و وێنەیەك لە ئەنجامەکانی کاری مەبەست لە بیری ئەودا دروستبکەن و بەخێرایی و پەیتا پەیتاش هانی بدەن بەکارەکە ڕابێ توندیش قسەی لەگەڵ بکەی پێموایە سەرکەوتن بەدەستناهێنێت.

دەبێ بە گوێرەی گوێڕاگرتنی و هەستکردنی لە ڕێگەی بیستەنەوە بابەتەکانتان وەربگرێت ئەو کاتەی شێوازی دەنگ، ئاواز، لەرینەوەی دەنگت هەر لە سەرەتاوە بۆ ئەو دڵساردکەرێت، ئەنجام بەدەستناهێنیت. ئەگەر کەسێك بە پلەی یەکەم کەسێتییەکی دیتنی بێ و ئێوە بەرێگەی بەرکەوتەنی، واتا بە ئارامی دەربارەی هەستەکانتان بۆی بدوێن، لەوانەیە بێتاقەت بێت و، داواتان لێدەکات کەزووتر باسەکان ببەنە سەر بابەتی سەرەکی بۆ نیشاندانی ئەم جۆرە لە جیاوازییەکان، نموونەیەکتان لەسەر هاوسێکانم بۆ دەهێنمەوە کە ناسیاریم لەگەڵیاندا هەیە. لە شەقامێکی چۆڵ و ئارامدا خانوویەك هەیە هەر جار کە بە بەردەمیدا دەرباز دەبم دەنگی خوێندنی باڵندەکان دەبیستم. لە ناو خانووەکەش دەنگی بێژەرێك دێت کە داستانێکی ناسکۆڵە دەگێڕێتەوە هەر کە بە گوێ دەگات هەنگاوی کەسە دەربازبووەکە سست دەکات، ئەگەر بەیانیان زوو بچیە ناو حەوشەکە کە پڕ لە دارو درەختە گوێ لە دەنگی باڵندەکان ڕابگریت، دەبینی، کە شنە بای فێنکی بەیانیان بەسەر پرچ و چلەپۆپەی درەختەکانەوە دەرباز دەبێت و دەنگی ئەویش بەر بنمیچی بەرهەیوانی پێشەوەی خانووەکە دەکەوێت و دەنگدەداتەوە.

خانوویەکی تر هەیە دیمەنێکی لەرادەبەدەر جوانی هەیە، جوانییەکەی هەرلە بەر هەیوانە سپی و گەورەکەی پێشەوەی خانووەکە بگرە هەتا دیوارەکان و دیکۆرات و ڕووکارەکانی، دارەکانی بەرەنگێکی خۆخی جوانەوە مرۆڤ مەست دەکات. هەموو لایەکانی خانووەکە پەنجەرەیە بۆیە بە درێژایی ڕۆژ ڕووناکی لە ژوورەکانە.

تەماشاکەری ئەم خانووە زۆرن، جگە لەو پلیکانانەی وەك مارێکی پێچ خواردوو بۆ سەرەوە هەڵزناوە، دەرگاکانی داری هەڵکەندراوی نەخشیندارن کە ناسکییەکی زۆر دەدەنە چاوەکان.

تارادەیەك کاری وردەکاری تێدا ئەنجام دراوە کە بۆ دیتنی سەرجەم گۆشەو لایەنە جۆراوجۆرە دیکۆری و جوانکارییەکانی تاقە ڕۆژێکی تەواوی دەوێت. باسکردنی شێوەی خانووی سێهەم زەحمەتە، پێویستە ئێوە بچن ببینن واتا دەبێ خۆتان هەستی پێبکەن، خانوویەکی پتەو دڵنیاکەرەوەیە، سیستەمی گەرمی ژوورەکان بەرێکی ڕێکخراوە، کە مرۆڤ تیایدا هەست بە ئارامی و تەناهی دەکات، کە لە ژوورەوە بیت وا دێتە بەربۆنکردن کە دەڵێی لە گۆشەیەك دانیشتووی هەرچی دووکەڵی بوخووری بۆنخۆشە پێچ دەخوات و دێتە ناو کوونە لوتەکانتانەوە. هەرسێك خانووەکە یەکە خانووە، وەسفی هی یەکەم هی کەسێکی بیستەنییە، دووەم هی کەسێکی دیتەنییە، سێهەم دیدی کەسێکی بەرکەوتەنییە، ئەگەر ئەم خانووە زۆر جوان دروستکراوە، نیشانی کۆمەڵە کەسانێك بدەیت لە ناویاندا هەرسێك جۆر ڕایەکان یەکە یەکە دەردەبڕن. هەریەکەو بە گوێرەی حاڵەتە ڕۆحییەکەی خۆی باسی لێدەدەکات، ئەوەشتان لەیاد بێت کە مرۆڤەکان خاوەنی هەرسێك جۆر لە حاڵەتەکانن کە بە گوێرەی تایبەمەندی کەسێتی خۆیان شتەکان لێکدەدەنەوە، بۆ کاری پەیوەندی دروستکردنیش پێویستە سەرنج لە هەرسێك بنەڕەت بدەیت و لایەنی هەستی زاڵیان تێدا ڕەچاو بکەیت.

دەکرێت لیستێك لە وشەکان، لەسەر بنچینەی هەستی (بینین، بیستن، بەرکەوتن)ی مرۆڤەکان ئامادە بکەین، لە ڕۆژانی داهاتوو لە کاتی گفتوگۆ لەگەڵ کەسەکانی دەوروبەرت سەرنجی وشە دەربڕاوەکانیان بدەن، بۆ ناسینی هەر جۆرێکی کەسییەتییەکە ڕادەی زۆری بەکاربردنی وشەکانی تایبەت بە کەسێتی خۆی لە کارەکە دەستنیشان بکە و ببنەوە هەمان جۆری وشەکانیان لەگەڵدا بخە بەر باس و

گفتوگـۆکردن، پاشـان ئەنجامەکـەی ببینـە. ئـەوجار لـە جـۆری تـری وشـەکان سودوەربگرە، ئەنجامەکەی لەگەڵ حاڵەتی یەکەم بەراورد بکەوە.

لێـرەدا خـراپ نییـە، نموونەیـەکتان لەسـەر کاریگـەری لاسـاییکردنەوەی جووڵانەوەکان بۆ بهێنمەوە، لـەم ماوەیـەدا گەشـتێکم بـۆ نیویـۆرك هـەبوو، ڕۆژێـك بـە مەبەسـتی پـشوودان چـوومە پـارکی ناوەنـدی، دوای ماوەیـەك پیاسـەکردن، لەسـەر کورسییەك دانیشتم، کـەمێك دواتـر ئاگـاداری پیاوێـك بـووم کـە لـە بەرامبـەرم لەسـەر کورسییەك دانیشتبوو دەستم کرد بە لاساییکردنەوەی جووڵانەوەکانی هـەروەك دەڵێن (تـەرکی خـوو هۆیـە بـۆ نەخۆشـی) هـەروەك ئاوێنەیـەك کەوتمـە نیـشاندانەوەی جووڵانەوەکانی بە هەمان شێوەی ئـەو دانیشتم، لاقـەکانم وەك ئـەو دەجووڵانـد، وردە نـانی بـۆ باڵنـدەکان فڕێـدەدا، منـیش وردە نـانم بـۆ هاویـشتن، ئـەو سـەری خـۆی جووڵاندەوە منیش کەمێك سەری خۆم جووڵاندەوە.

تەماشـای لای سـەرەوەی کـرد، منـیش هـەروا، ئـەو تەماشـای مـنی کـرد منـیش تەماشای ئەوم کرد، زۆری نەبرد هەستاو هاتە لام، پێم سەیر نەبوو، من بەلای ئـەوەوە سەیر بووم وای هاتە بەرچاو کە هاوشێوەی ئـەوم، ئـەو دەسـتی بـە قـسەکردن کـردو، منـیش تێکۆشـام بـە ئـاواز و شـێوەی ئـەو وەڵامـی بدەمـەوە، پـاش کـەمێك گـووتی: "بێگوومـان تـۆ کەسـێکی هۆشمەنـدی" بۆیـە ئـەم قسەیەی دەربـڕی چـونکە مـنی بەهاوشـێوەی خـۆی دیـت، پاشـان گـووتی: تـۆ زیـاتر لـەو هاوڕێیانـەی کـە ٢٥ سـاڵە لەگەڵیاندا ئاشنام دەیاناسم و زۆری نەبرد کارێکی بۆ دەستنیشانکردم.

دەزانم کـە باسـی لاسـایی جووڵانـەوەکان دەکـەم کەسـانێك نـارازین و بـەکارێکی ناسروشتی دەزانن و بـەجۆرێك لـە دەسـکاری سروشـتی دەزانـن، بـەڵام دەربـڕینی ڕای ئـەوەی کـە کـارێکی سروشـتییە ڕاسـت نییـە، هـەرکاتێك بمانـەوێت لەگـەڵ کەسـێکدا پەیوەندی و خۆشەویستی دروست بکەین پێویستەو سروشـتییە شـێوەی قسەکردن و تایبەتمەندییەکانی تری بناسین و بە نموونەشیان وەربگرین.

لەو سیمینارانەشمدا کە بۆ ئامادەبووانی ئامادە دەکەم هەندێك کەس بە بابەتی لاساییکردنەوە ناڕازین.

بەو کەسانە دەڵێم تەماشای تەنیشتی خۆیان بکەن و بزانن ئەرانەی لە تەنیشتیانن هەتا شێوەی دانیشتن و گۆشەی سووڕانەوەی سەریشیان وەکو ئەوە یان نا، لەبەرئەوەی هاوڕەفتارەکان لەو ڕۆژانەی سیمینارم تێدا داوە لای یەکتر خۆشەویست دەبن بۆیە لە تەنیشت یەکتر دادەنیشن.

پاشان لێیان دەپرسم بەنیسبەت ئەوانەوە خاوەن چ هەستێکن زۆربەیان دەڵێن (زۆر باش) و یان (زۆر نزیك) پاشان ڕوودەکەمە کەسی تەنیشتیان و داوای لێدەکەم حاڵەتی دانیشتنی خۆی بە تەواوی بگۆڕێت، دواتر دەپرسمەوە خاوەنی چ هەستێکن؟ زۆربەیان دەڵێن هەستێکی هێندە نزیك نا، یان "دوور" یان "زۆر دڵنیا نیم، لاسایی کردنەوە حاڵەتی سروشتی دروستکردنی پەیوەندی خۆشەویستییە تا ئێستە ئەم چەشنە کارەمان بەشێوەی (ناخودئاگا) ئەنجام دەدا لەم بەشەدا فێری ئەوە دەبین پەیوەندی و هەڤاڵەتی بە ئاگاداری و بەرنامەڕێژییەوە ئەنجام بدەین، هەر کات و لەگەڵ هەر کەس و هەتا لەگەڵ بێگانەکانیشدا ئەگەر ویستمان پەیوەندی بەدیبهێنین.

بەڵام بۆ ئەوانەی دەڵێن لاساییکردنەوە گۆڕینی سروشتی مرۆڤە، ئەویش ڕاست نییە، بەلاساییکردنەوەی جوولانەوەو ڕەفتارەکانی کەسانی دیکە، سروشت و ڕاستی دەروونی لەدەست نادەن، بەڵکو توانای گونجاو نەرمی و نیانیتان زیاتر دەکات، لاساییکردنەوە لایەنی هاوبەشی جەستەیی مرۆڤەو پشت بە هاوبەشی لە هەردووکیاندا دەبەستێ. بەم هۆیە ئاگاداری هەست و بیرەکان دەبی و لە دنیای ئەوانیتردا دەبیە هاوبەشی سەرکەوتنە گەورەکان بەرهەمی پەیوەندی خۆشەویستی لەگەڵ کۆمەڵگەدایە. گەورەترین پێشەواییانی کۆمەڵگە، لە هەرسێك جۆری بۆچوونداً خاوەنی هێزو توانان.

ئێمەش باوەڕ بە کەسانێك دەکەین، کە لە هەرسێك بوارەوە سەرنجمان ڕابکێشن و هەستی هاوئاهەنگ بوونمان لەگەڵدا هەبن. سەرجەم لایەنی ئەم کەسایەتییانە گێڕەرەوەی شتێکە، زۆربەی ئەوانەی لە هەڵبژاردنەکانی سەرەك کۆماری و وەکو ئەمە سەردەکەون، ئەو کەسانەن کە خاوەنی توانای سەرنج ڕووراکێشانی خەڵکن. جیا لەخۆ جوان و ڕێکخستن خاوەنی توانای گووتنەوەو ئاوازی بەرزو کاریگەرن.

خوێندنەوەی پیاوانی سەرکەوتوو نیشانی داوە، کە ئەوان خاوەنی توانای بێوێنەن لە دروستکردنی پەیوەندیدا، خاوەنی نەرمی و خۆگونجاندن و خۆداخستنن بۆ ئاستی خەڵکی، ئەوانە چ مامۆستا یان بازرگان یان ڕێبەری وڵاتێك بن توانای ڕاکێشانی تایبەتییان هەیەو سەرنجی بەشێکی زۆری مرۆڤەکان لە هەر سێ دەستە بۆ لای خۆیان کێش دەکەن، بۆ ئەنجامی ئەم کارانە پێویست نییە بەهرەی سروشتیش هابێ، تەنها خاوەنی تواناکانی (بینین، بیستن، بەرکەوتن) بی دەتوانی بە سوودوەرگرتن لە ئەوانە لە شێوەی لاساییکردنەوەی جووڵانەوەکاندا سەرنجی هەرکەسێکیان بۆ لای خۆت کێشبکەی. بەڵام دەبێ بەدرای ئەو تایبەتمەندییانەوە بی، کە بە شێوەیەکی سروشتی و بێ گیروگرفت کارەکە ئەنجامبدەی، ئەگەر کەسێك دووچاری تەنگەنەفەسی بووە و تۆش لاسایی بکەیەوە ئەوە وا دێتە بەرچاو کە لە ڕێگەی خۆ وەك ئەو لێکرا ن گاڵتەی پێدەکەی! بە ڕاهێنانی بەردەوام دەتوانی بچیە ناو دنیای ئەو کەسانەی پەیوەندیت لەگەڵیاندا هەیە، ئەوەش لاتان دەبێتە حاڵەتێکی ئاسایی، تێکەڵاو بە سروشتی هەڵسووکەوتی تۆ دەبێت کار بەرادەیەك دەگات کە بە شێوەیەکی خۆکردانە و بەبێ کاربۆکردنی ئاگایانە ئەوە ئەنجامدەدەیت.

دوای ئەوەی لە کارەکەتدا بوویە لێزانی تەواو دەزانی، کە لایەنێکی گرنگی دروستکردنی لێك تێگەیشتن و پردی پەڕینەوەیە بۆ دروستکردنی خۆشەویستی.

کەسی دیکە چەندە لەگەڵتدا لە جیاوازیدا بێ ، بەهەر هۆیەك بووبێ دۆستی یەکتر، ئەگەر پەیوەندیتان بە ڕادەی پێویست خۆشەویستییانە بێت، پاش ماوەیەك

ڕەفتاری خۆی دەگۆڕێت هەوڵی خۆگونجاندن لەگەڵتدا دەدات تارادەی پێکچوون و یەکسانبوون.

سەرکردایەتیکردن، ڕاستەوخۆ لە پەیڕەو لێکردن بەرهەم دێت. پەیوەندی ڕاستەقینە ئەو ئەڵقە پتەوەیە کە زنجیرەی خۆشەویستی نێوان تۆو ئەوو ئەوانی دیکە بەرهەمدێنێ. کاری خۆشەویستی هێدی هێدی بەو جێگەیە دەگات، کە ئەگەر لاساییکردنەوەش بەلاوە بنێن لایەنی بەرامبەر بە شێوەی ناخۆئاگا لاسایی تۆ دەکاتەوە. لەوانەیە ڕوویدابێ، شەوێك تا درەنگانێ لەگەڵ هاوڕێیانت بەسەربردبێت. لەو کاتەدا کە کەسانی دیکە باوێشکدەدەن، لە کاتێکدا تۆ ماندوو شەکەت و خەوهاتووش نەبی بە هەمان شێوە باوێشکدەدەیت.

ئەوانەی دەیانەوێت بازاڕیان بۆ پەیدابێ، لەم بابەتە سوودوەردەگرن، سەرەتا دەچنە ناو دنیای زەینی مرۆڤەوە، کە خۆشەویستی دروستبوو ئەڤجا کەسەکە بەڕێوەدەبەن. کە قسە لە لاساییکردنەوەی ڕەفتاردەکرێت پرسیارێك ڕاست دەبێتەوە کاتێك کەسی بەرامبەر هەڵچوو تورەبوو، دەبێ ڕەفتارەکانی ئەو لاسایی و دووبارەبکەیەوە؟ هەڵبەتە، ئەم بابەتە گرێدراوی لێکدانەوەی مرۆڤ خۆیەتی لە بەشی دواییدا ڕێگەی تێکشکاندنی هەندێك لە ڕەفتارەکان دەخەینە بەر باس و قسەلێکردن. دەشێت لەم جۆرەو حاڵەتانە لە جیاتی دووبارەکردنەوەیان، ڕەفتاری لایەنی بەرامبەر تێکبشکێنی، هەڵبەتە هەندێك جار بە دووبارەکردنەوەی حاڵەتی تورەیی دەکرێت بچیە ناو دونیای تایبەتی ئەوەوە، بەشێوەیەك کە کاتێك تۆ لە تورەیی دابەزیە خوارێ، ئەویش ئارامبێتەوە. ئەوەش بزانە هەموو کاتێك خۆشەویستی بە ڕێگەی پێکەنین بەدینایەت، دۆستایەتی وەلامدانەوەی ڕەفتارە، بە ڕای زۆربەی خەڵکی ئاسایی شەقام و کۆڵان، پێویستە لە بەرامبەر تورەیی و هەڵچوون، تورەیی و هەڵچوون نیشانبدەین.

سیمبولی پەیوەندی خۆشەویستییانە، توانای خۆنەرمکردن و توانای وەرگرتنە، گەورەترین بەربەستیش لە نێوان دروستکردنی پەیوەندی و دۆستایەتی ئەوەیە وابیربکەنەوە کەسانی دیکەی دنیا وەکو تۆ و بە چاوی تۆ دەبینن.

ئەو مرۆڤانەی خاوەنی توانای پەیوەندی بەهێزن پێدەچێ بەو ڕەنگە بیرنەکەنەوە کە هەموو کەس وەك ئەوان دنیا دەبینێ. ئەوان لەوە تێگەیشتوون کە بۆ گەیشتن بە ئامانج دەبێ ئاوازی دەنگ و شێوەی هەناسەدان و خۆڕێکخستن و پێوانە و زمانیان بگۆڕن.

کاتێك ناتوانین لەگەڵ کەسێکدا پەیوەندی دابمەزرێنین و بابەتی مەبەستی خۆمانیان تێبگەیەنین، پێمانوابێ کەسەکە گێل و کەلەڕەقەو نایەوێت گوێبگرێت، ئەوە هەر ئەم شێوە بیرکردنەوەی ئێمە وادەکات هەرگیز پەیوەندییەکە بەدینەیەت، لەو کاتانەدا باشترە لە جۆری وشە و ڕەفتارەکان و ڕەفتارماندا گۆڕان دروستبکەین تاکو شێوەی پێشکەشکردنی بابەتی مەبەستمان هاوجووت بێ لەگەڵ تێگەیشننی کەسی بەرامبەر ئەو تێڕوانینەی ئەو بۆ ژیانی هەیە، یەك لە بنچینەکانی پرۆگرامی "بەرنامەرێژی عصب ـ وتاری" هەر ئەوەیە، کە لە هەر پەیوەندییەکی گوفتاریدا، مانای خوودی وشەکان جیا لە تێگەیشتن و وەرگرتنی تۆ بۆ وشەکان چیتر نییە، لێرەدایە بەرپرسیارییەتی پەیوەندی لە ئەستۆی تۆیە. ئەگەر بتەوێت بە ئامانجی کارێك کەسێك هانبدەی کە ئەو لە هەمانکاتدا خەریکی کارێکی دیکەیە. گرفتەکە لە شێوەی نزیك بوونتدایە چونکە بۆ پەیوەندییە بەکەسەکەوە نەتوانیوە ئەو ڕێگەیانە بدۆزیتەوە کە پیایدا پەیامی خۆت بۆ ئەو بگوازیەوە.

ئەم بابەتە لە زۆر بوارەوە گرنگە، پەروەردە یەك لەو بوارانەیە، زۆربەی مامۆستایەکانمان بە دەرسەکان ئاشناو بە قوتابییەکان نا ئاشنان، نازانن چۆن و بە چ ڕێگەیەك باس و بابەتەکان پێناسەو شیبکەنەوە، ئەو کاتە ناگەنە ناو زەینی قوتابییەکان، چونکە نازانن چۆنی بواربەندو ڕێکبخەن، هۆیەکەش دەگەڕێتەوە، بۆ

شارەزانەبوونی مامۆستایان لەسەر چۆنیەتی حاڵەتی زەینی و شێوەی کارکردن لە سیستەمی پێشبینی قوتابییەکان.

هەڵبەتە مامۆستای شارەزاو دیار بەشێوە غەریزەییەکەی خۆیان چۆنیەتی پەیڕەو - ڕێبەری خۆیان دەزانن و دەشتوانن لەگەڵ قوتابییەکانیاندا پەیوەندی خۆشەویستانە دابمەزرێنن و ئەڤجا پەیامەکانیان پێبگەیەنن.

گرفتێك لە بەردەم مامۆستایانی دیکەش نابێ کە خۆیان فێری ئەم ڕێبازەبکەن، بەشێوەیەك زانیارییەکانیان پێشکەشبکەن کە لە زەینی قوتابییاندا قابیلی هەرسکردن بێت. ئەوجا لە دنیای پەروەردەدا ڕاپەڕینێك بەدی دێت. هەندێك لە مامۆستاکان پێیانوایە، چونکە خۆیان بابەتەکان تێدەگەن، هەر گرفتێك، لە شێوەی بەرگرتن و تێگەیشتنی قوتابی بێتە پێشەوە ئەوە کیماسی لە قوتابییەکەیە، لێ هەروەکو باسمانکرد پەیوەندییەکە، بریتی نییە لە ناوەڕۆك و بابەتەکە، بەڵکو لە بنەڕەتدا چۆنیەتی وەڵامدانەوەو شێوەی بەرجەستەکردنی بابەتەکە گرنگە، لەوانەیە تۆ سەرجەم مێژووی پەیوەست بە ئیمپراتۆری ڕۆم بزانی، بەڵام ئەگەر تۆ نەتوانی بابەتەکە بۆ قوتابیان بگوازیتەوە، زانیارییەکانت بێکەڵکن. دەبێ بتوانێت بابەتەکە وەربگێڕنە سەر زمانێك کە قوتابی لێی تێدەگات، هەربۆیەش باشترین مامۆستا ئەوانەن کە دەتوانن لە نێوان خۆیان و قوتابییاندا پەیوەندی دروستبکەن.

دامەزرێنەرانی هونەری (بەرنامەرێژی عصب - وتاری) باس لە حیکایەتی ژیانی کەسێکی لاو دەکەن، کە لە بەشی کارەبا دەیخوێند، بەڵام توانای تێگەیشتنی شێوازەکانی دیاگرامی پەیوەست بە سوودەکانی ئەلکترۆنی نەبوو، دواجار ڕۆژێك هات خۆی بە شێوەی ئەلکترۆنی بەرجەستەکرد کە لەگەڵ درێژی سورە ئەلکتریکییەکان کەوا لەسەر کاغەزەکەی نەخشاندبوو لە دەوراندایە، کاردانەوەی خۆشی لە بەرامبەر پارچە دیاریکراوەکانی نەخشێنراوی سەر کاغەزەکە دەهێنایە بیری خۆی، ئەوجار

دیاگرامەکان مانایەکی تازەیان لەلای لاوەکە پەیداکردو وایهێنایە بەرچاو کە حەزی لێبووە بتوانێ هەمان شێوە پلەی (ئەندازیاری) وەربگرێت.

سەرکەوتنی ئەو لەو شوێنەوە سەرچاوەی گرتووە و ڕژایە ژیانیەوە و ،ابەتەکانی گرێدراو بە سیستەمی بۆچوونە دەروونییەکانی تایبەت بە خۆی (کە لە بابەتی شێوەی هەستپێکراوبوو) فێربوو. نزیک بە سەرجەم قوتابیانەان، کە سیستەمی پەروردەوفێرکردن بە بیرکۆڵیان دەزانێ، توانای فێربوونیان هەیە، بەلام ئەوە ئێمەین کە نازانین چۆنیان فێربکەین، ستراتیژی فێربوونیان نازانین و پەیوەندی بێویستیان لەگەڵدا بەدیناهێنین. هەمان شتە دەرحەق بە پرۆسەی پەروەردە چەندبارەی دەکەینەوە و ئێمە دەرگیری گرفتەکانین لە ماڵەوە لەگەڵ منالەکانمان و لە سەر کاریش لەگەڵ کارمەندەکاندا، لە گرفتی نەزانینی چلۆنایەتی فێربووندایین. بێگومان ئەو شێوازانەی لە پۆلدا کاریگەرن لە شوێنی دیکەش گونجاون بەکەڵك دێن.

دوایین خاڵ کە دەربارەی پەیوەندی و بەدیهێنانی خۆشەویستی لێدەدوێن ئەوەیە کە هەرکەسێك دەتوانێ فێری هونەربێت نە پێویستی بە پەرتووکی تایبەتی و نە بە خولی ڕاهێنانیش هەیە، نە پێویستی بە وەرگرتنی بەڵگەنامەی خوێندنی تایبەتی و نە پێویستی بە زەحمەتی چوون و سەفەرکردن بۆ لای مامۆستایانی تایبەتی بدەنە بەرخۆتان، تاکو لە ئەوانەوە فێربین. تەنها ڕێگەی پێویست چاووگوێ و زمان و هەستەکانی دیکەیە، بۆ دروستکردنی پەیوەندی خۆشەویستیانە دەتوانی هەر لە ئێستەوە دەستپێبکەی لە سەرەی سواربوونی پاس و سووپەرمارکێت و ماڵ و جێگەکانی دیکەدا بەهۆی خۆ بەرامبەرکردنی خۆتان لەگەڵ کەسانی تر خەریکی خوێندنەوەی ئەم هونەرە بە. لە کاتی چاوپێکەوتن دەتوانی سوودی لێوەربگری و ببیە جێگەی سەرنجی کەسانی دیکە. لە کارتدا لە پەیوەندی بە موشتەرییەکانەوە ئەم شێوازانە بەکاربهێنە، ئەگەر بخوازی لە هونەری پەیوەندییەکاندا شارەزاو لێزانبی دەبێ

بتوانی بچیە ناو دنیای زەبنی کەسانی دیکەوە، ئالیاتی ئەم کارەش هەر ئێستە لە دەستی تۆدایە.

لە بواری بەدیهێنانی پەیوەندی خۆشەویستی، زانین خاڵێکی دیکەی گرنگپێدانە ئەویش ئەو پێویستییانەیە کە ستوونی بریاردان لای کەسەکان دروستدەکات. لە بەشی دواتر لەم بارەیەوە دەدوێین.

بەشی ١٤

سنوورەکانی خۆشبەختی: چوارچێوە زەینییەکان

"ئەگەر ڕێگەکەی بزانی، دەتوانی هەموو قسەیەك بکەیت، دەتا هیچ، زیرەکی لە ناسینی ئەم ڕێگەیەدایە."

جۆرج بەرنارد شۆ

ئەگەر لە ناو کۆمەڵێکدا قسەبکەین، سەیرت لەم کاردانەوە جۆربەجۆرانە دێت کە کەسەکان دەریدەبڕن. پێشهاتێکی سەیروسەمەرەت بۆ دێتە پێشەوە، دەبینی کەسێك لە شوێنی خۆی چاوەکانی زەق واقوڕماوەو دەڵێی بزمارە لەوێ داکوتراوەو متەق ناکات، یەکێکی تر ماندوشەکەت دێتەبەرچاو، قسەیەکی سەیردەکرێت ، کەسێك لەبەر زۆر پێکەنین زگی خۆی گرتووە، یەکێکی دیکە لەوێیە هەر زەردەخەنەش نایگرێت دەڵێی هەریەك لە کەسە ئامادەبووەکان بۆ هەڵهێنجانی تێگەیشتن لە بابەتەکان، خاوەنی زمانی زەینی تایبەتی خۆیانن.

بۆچی تا ئەو ڕادەیە مرۆڤەکان لە بەرامبەر پەیامێك خاوەن کاردانەوەی جۆربەجۆرن؟ بۆ کەسێك پەرداخێك بە نیوەپڕ دەبینێ و ئەویدیکە بە نیوە بەتاڵ؟ بۆ

کەسێك بابەتێك دەبینێ و سەیری پێدێت و گۆڕانی تێدا دروستدەبێ لە کاتێکدا کەسێکی تر بە هەمان بابەت ناهەژێت و هیچ کاردانەوەیەکی لانییە؟ بابەتەکەی بردناردشق ڕاستە. ئەگەر هەرکەسەو بە ڕێگەی خۆیدا بۆی بچی دەتوانی هەرکارێکت دەوێت بیکەیت، دەنا ناتوانی هیچ کارێك ئەنجامبدەیت. بابەتە پڕ ناوەڕۆك و بیرە جوان و ڕەخنەهۆشمەندەکان بە تەواوی بێمانان، ئەگەر ئەوەی گوێی لێڕاگرتووە لە ماناو هەستەکە تێنەگات. بۆ دروستکردنی پەیوەندی و وەلامدانەوەی کەسانی دیکە کۆمەڵە کلیلێك هەیە دەبێ ئەوانە بناسی و بەکاریانبهێنی.

نهێنی کارەکەش لە چوارچێوەی زەیندایە، چوارچێوە زەینەکانن ئەوەت پێدەڵێن کە ئاخۆ مرۆڤەکان چۆن زانستەکان لە زەینی خۆیاندا لێکدەدەنەوە ، هەر چوارچێوەی زەینی پێشەنگی دەروونی و کارتێکەری سەر دروستبوونی بۆچوونە دەروونییەکانن و ڕێنماییدەری ڕەفتارەکانی مرۆڤن.

چوارچێوە زەینی کۆمەڵە بەرنامەیەکن کە لە زەینی ئێمەدا بوونیان هەیە، دەبنە هۆی ئەوەی هەندێك بابەت بەلامانەوە گرنگ و هەندێك تر جێگەی سەرنج نەبن. چونکە لە توانای زەیندا نییە لە یەك کاتدا سەرنج لە چەند بابەتێك بدات، بۆیە هەڵیاندەبژێرێ و هەندێکیان فڕێدەداتە دەرەوەو دەیانفەوتێنێ یان ڕەنگیان کاڵدەکاتەوەو بە شێوەیەکی گشتی نەك تایبەتی داياندەنێت. جۆری لێکدانەوەی مێشکمان و کاری کۆمپیوتەر زۆر لێکنزیکە. مێشك زانیارییەکان وەرەدەگرێت و بەجۆرێك ڕێکیاندەخات کە بۆ مرۆڤ خاوەن مانابێت.

کۆمپیوتەر بەبێ بەشەوردەکانی کارناکات،کارە وردەکان پێکهاتەیەك دەخەنە بەردەستی کۆمپیوتەرەکە، کە لە چوارچێوەی ئەواندا کردەوە تایبەتییەکان بەدیدەهێنرێن، کاری چوارچێوەی زەینی لە مێشکدا هاوشێوەی ئەوە، واتا پێکهاتەیەك کە لە ژێر دەستی مێشکدایە بە گوێرەی ئەوە سەرنج لە هەر چەشنە شتێ دەدات.

چۆن ئەزموونەکان مانا پێدەدەین؟ واتا ڕێگەو هێڵێکی دیاریکراومان بۆ ژیان هەیە. بەو پێیە کە هەندێك شت سەیرو هەندێکی دیکە گێلانە دەبینین و یان هەندێك شت پیرۆزو هەندێکی دیکەش خراپ هەڵدەسەنگێنین، بۆ دروستکردنی پەیوەندی نێوان خۆت و کۆمپیوتەر دەبێ بەرنامەو پێکهاتەکانی بناسیت، بۆ پەیوەندی لەگەڵ مرۆڤیش دەبێ چوارچێوەی زەینی بناسی، مرۆڤەکان خاوەنی کۆمەڵە تەتەرو پێشڕەوێکن بۆ ڕەفتارو ڕێکخستنی ئەزموونە هەستییەکان کە بەدیهێنەری ڕەفتارەکانیانن.

تەنها بە ڕێگەی ناسینی ئەم پێشڕەوانەیە دەتوانی پەیامێك ئاڕاستەی زەینی کەسێکی دیکە بکەیت، چ پەیامێك بێ ئاهانی بدەیت ئۆتۆمبیلێکی دیاریکراو بکڕێت، یاخود بتەوێت تێیبگەیەنی، کە لەلای تۆ خاوەن ڕێزە. ئەگەرچی بارودۆخ و حاڵی هەموو کاتێك لە گۆڕاندایە، بەڵام پێکهاتەی زەینی مرۆڤەکان بۆ ناسین و ڕێکخستنی بیرەکان جێگیرە.

یەکەمین چوارچێوەی زەینی پەیوەندارە بە حاڵەتەکانی ڕاکێشان و دوورخستنەوە:

هەموو مرۆڤەکان حەز بە خۆشەویستی و چێژەکان دەکەن و خۆشیان لە دەردو ئێش و ئازار دوورەدەخەنەوە، ئەگەر دنکە شقارتەیەکی پێکراو لە دەستتان نزیك بخەنەوە، خێرا دەستت دوورەدەخەیەوە. تا دەستت نەسووتێت و بەو هۆیە ئازار نەچێژیت. تەماشای ئاوابوونی خۆرەکەی، چونکە لەو شکۆ و مەلەکوتییە چێژوەردەگرن کە شوێن بە ڕۆژ چۆڵدەکات بۆ هاتنی شەو.

هەندێك لە کارە نادیارەکانیش خاوەنی هەمان حاڵەتن. بۆ نموونە کەسێك بەپێ دەچێتە سەر کارەکەی و، یەکێکی دیکە حەز لە وەرزش دەکات، هەشە ناوێرێ سواری ئۆتۆمبیل بێت بۆیە بە پێ دەڕواتە سەرکار، لەوانەیە کەسێك پەرتووکی فاکنەر

یان هەمەنگوای بخوێنێتەوە، لەبەرئەوەی لە شێوەی نووسین یان ناوەڕۆکەکان چێژوەردەگرن، لەوانەشە هەندێك بۆیە پەرتووکی ئەوانە بخوێننەوە تاکو لە بەرچاوی خەڵکی بە گێل و نەخوێندەوار لە قەڵەمنەدرێن، ئەم کەسە بەدوای چێژەوە نییە، بەدوای دوورخستنەوەی ناڕەحەتییەوەیە.

حاڵەتی ڕاکێشان و دوورخستنەوەش وەك چوارچێوە زەینییەکانی دیکە، کە باسیان لێوەدەکەین، ئازادو بەرەڵانین. هەرکەسەو بۆ لای هەندێك شتدا ڕادەکێشرێت لە هەندێك شتیش دووردەکەوێتەوە، لە بەرامبەر هەژێنەرێك مرۆڤەکان خاوەنی کاردانەوەی یەکسان نین. بەڵام وەك خووگرتنێك لە هەر کەسەدا حاڵەتێك زاڵە. بەلای بەرنامەیەکی تایبەتیدا دەچێت.

بۆ نموونە هەندێك کەس پڕ لە جووڵەو چالاکن، لێکۆڵەرن و حەزیان لە چوونە سەرکار هەیە، لەوانەیە ئەوانە بەلای شتی سەیردا بچن و کەسانی دیکەش بەلای شتی وریاخوازانەی کارداو حەزیان لە باری ئامادەیەو لە جیهان وەکو چوارچێوەیەکی ترسناك سڵدەکەنەوە.

ئەم جۆرە کەسانە زیاتر ڕوو لە خواردنەوەی مەی دەکەن، تاکو لە شتە زەرەرەبەخش و ناپەسەندەکان دووربکەونەوە، نەك لە شتە سەیروسەمەرەکان.

بۆ ئەوەی تیپی کەسەکان بناسی پرسیاریان لێبکەی حەزدەکەن لە پەیوەندییەکانیان، ماڵیان، کاریان، ئۆتۆمبیلیان چۆن بێت بزانن ئەو شتانەی دەیانەوێت ناویان دەبەن، یان ئەو شتانەی کە نایانەوێت. گرنگی زۆر زۆر لە زانین و ناسینی ئەم شتگەلانەدایە. گریمان تۆ فرۆشیاری و دەتەوێت بە ڕێگەی پڕوپاگەندەوە بازاڕ بۆ خۆت پەیدابکەی، ئەم کارە بە دوو جۆر ئەنجامدەدرێت، یەکەم ڕیکلام بۆ ئەو تایبەتمەندییانەی شتەکە بەخۆوەی دەگرێت، دووەم دەربارەی ئەم تایبەتمەندییانەی کە شتەکە نییەتی.

باوای دابنێین کەلوپەلەکەت جۆرێك ئۆتۆمبیلە، دەتوانن وای پیاهەڵبدەیت، کە ئۆتۆمبیلەکە، هەستانی دەستوبردوو خێرایی و ناسکی و ڕەنگی جوانی هەیە، یان بڵێیت بەنزین کەم دەخوات و کەم مەسرەف و کەم مەترسییە، ئەو ستراتیژییەی بە کاری دەهێنی دەبێ ستراتیژی کڕیاری تێدا بەبەرچاوبگرێت، دەنا ئەنجامی پێچەوانە وەردەگری. ئاگادارین هەر ئۆتۆمبیلێك دەتوانێ هەم بۆ لای سەرەوەو هەم خوارەوەی ڕێگەدا بڕوات، پەیوەندی بە ڕووەکەیەوە هەیە، بۆ کام لایە. بابەتی پەیوەندار بە کەسایەتیش هەر بە هەمان چەشنە، گریمان دەخوازن مناڵەکەتان هان بدەن زیاتر بخوێنێ. دەنا لە کۆلێژێکی چاك وەرناگیرێت، یاخود ئەوەی کە ئەو کەسە ببینە لەبەرئەوەی دەرسی نەخوێند لە قوتابخانەیان دەرکرد. تا کۆتایی ژیانی دەبێ بچێت قاز بلەوەڕێنێ! ئەگەر لە تیپی کەسە ترسکارەکان بێت، پەندەکانتان کاری تێدەکەن، بەڵام ئەگەر لەو دەستەیە بێ کە ڕادەکێشرێتە لای شتی سەیرو سەمەرە، ئەم قەلەودەلەیەکاری تێناکەن، چەند لۆمەی بکەیت بێ ئەنجامە. وەك ئەوەی ئەو لە زمانی یۆنان زیاتر نەزانێ و تۆش بە لاتینی لەگەڵی بدوێیت، هەم کاتی خۆت بە فیڕۆدەدەی هەم کاتی ئەویش. لە ڕاستییدا ئەوانە تایبەتمەندی ڕاکێشانیان زیاتر لە دوورخستنەوەیە، لەو کەسانە تووڕەدەبی کە حاڵەتەکانیان بە ئاڕاستەی دوورخستنەوە پێنیشاندەدەن. لەو جۆرە کاتانە ئەگەر بە مناڵەکانی خۆت بڵێیت. "ئەگەر دەرس بخوێنی، لە هەر کۆلێژێك بتەوێت وەردەگیرێیت"، ئەوە کاریگەرییەکەی زیاترو چاکترە.

دووەمین چوارچێوەی زەینی پەیوەندارە بە ناوەکی یان دەرەکی بوونی پێوانەکان:

پرسیار لە کەسێك بکە لە کام جێگەوە دەزانی کاری پەیوەست بە بابەتەکەیەوە بە باشی ئەنجامداوە، هەندێك جۆرێك لە بەڵگە دەهێننەوە کە پەیوەندی بە دەرەوەی ئەوانەوە هەیە.

بۆ نموونە بەڕێوەبەرەکەیان دەستی لە پشتی داوەوەو پیایداهەڵگووتووە، یان دەکرێت پاداشتی دابێتێ، یان خەڵاتی گەورەیان بردۆتەوە، یاخود کارەکەیان جێگەی سەرنج و لێڕازیبوونی هاوڕێیەکانیان بووە. ئەو دەمەی کارەکەیان لەلایەن کەسێکی ترەوە پشتڕاست دەکرێتەوە هەستدەکەن جێگەی ڕازیبوون بووە. ئەو پێوانەیە یا (چوارچێوەی بۆ گەڕانەوە - مرجع) (Frame of refrence)ی دەرەکی ناودەبەین پێوانەی کەسانێکی تر سەرچاوە لە دەروونەوە دەگرێت. ئەوان (خۆیان دەزانن) کە کاریان چاکبووە، ئەوانە ئەگەر خانوویەك دروستبکەن، کە هەموو خەڵاتەکانی بیناسازی بباتەوە، بەڵام تایبەتمەندییەکانی خۆیانیان تێدا نەدۆزنەوە، هیچ پێوانەیەکی دەرەکی ئەوان ڕازی ناکات، کە کارێکی گەورەیان ئەنجامداوە. لەوانەیە کارێك ئەنجامبدەن زۆر جێگەی سەرنجی کەسانی دیکە نەبێ، بەڵام خۆیان ئەوە بە گرنگ دابنێن لەو کاتەدا بە بەراورد لەگەڵ کەسانی دیکە هەست بە گەورەبوون دەکەن، بەمە دەڵێن پێوانەی دەروونی.

گریمان دەخوازی کە کەسێك هانبدەیت، بەشداری لە سیمینارێکدا بکات، پێیدەڵێیت "هەر دەبێ لەم سیمینارەدا بەشداربن، من و هاوڕێکانم بەشداربووین زۆرمان چێژوەرگرتووەو چەند ڕۆژێکیش لەو بارەیەوە دواوین. هەموو دەڵێن ئەم سیمینارە کاریگەرییەکی زۆری لەسەر هەموومان هەبووە".

ئەگەر کەسێ بەو مەبەستەی خاوەنی پێوانەی دەرەکی بێت، قسەکە کاریگەری لە سەری دەبێت، ئەگەریش کۆمەڵێکی زۆر دروستی بابەتەکە پشتڕاستبکەنەوە وابیردەکاتەوە، دیارە بابەتەکە ڕاست و دروستە.

لێ ئەگەر بێتو پێوانەکەی دەروونی بێت لەم حاڵەتەدا فرەزەحمەتە ئەو بە گوتنەوەی کەسانی تر ڕازی بێت. لەبەرئەوەی خوودی قسەکان بۆ ئەو مانایەك نابەخشن و لەسەر ئەوانی حساب ناکات. ڕێگەی ڕازیکردنی ئەو ئەوە هەمان ئەو ڕێگەیانەیە کە ئەو خۆی دەیانزانێت، بۆ نموونە دەتوانی بڵێیت: "لە بیرتە کە دەتگووت، پارسالێ لە سیمینارێکدا بەشداریم کردووە، کە لەم ساڵانەی دواییدا سیمیناری ئاوا پڕ ناوەڕۆکم بە وێنەی ئەو نەدیتووە، باشە ئێستە وا سیمنارێکی دیکە هەیە لەوانەیە بە هەمان باشی بێت. بە ڕای من ئەگەر بەشداری تێدا بکەیت بە هەمان ڕادەت پێخۆش دەبێت، ڕات چییە؟"

بێگومان ئەم ڕێگەیە کاریگەرترە، چونکە قسەکردنە بە زمانی ئەو خۆی، خاڵی جێگەی گرنگیپێدان ئەوەیە کە چوارچێوەکانی زەینی لەگەڵ تێپەڕبوونی کاتدا بەهێزدەبن، ئەگەر بۆ ماوەی دە تا پازدە ساڵ خەریکی ئەنجامدانی کارێکبووین، لەو بوارەدا دەبنە خاوەنی چوارچێوەی بۆ گەڕانەوەو بەهێزدەبن و بە پێچەوانەشەوە، ئەگەر لە کارێکدا تازەکاربن دەربارەی ئەوەی کە چ شتێك لەو بوارەدا دروست یان نادروستە خاوەنی پێوانەیەکی بەهێزنابن. لەگەڵ ئەوەشدا کە کەسانێك هەن دەستەڕاستن، بەڵام دەستی چەپەش بەکاردەهێنن. لە بواری چوارچێوەکانی زەینیش بە هەمان شێوەیە مرۆڤ شایەنی ئەملاو ئەولاو گۆڕانە.

ئایا چوارچێوەی بۆ گەڕانەوەی ڕێبەرە گەورەکان دەروونی یان دەرەکییە؟ دەبێ بڵێن ڕێبەرە گەورەکان خاوەن چوارچێوەی بۆ گەڕانەوەی دەروونین. ڕێبەرێك کە بیەوێت بەر لە ئەنجامدانی کارو بەردەوام ڕای کەسانی دیکە وەربگرێت نابێتە ڕێبەر، لێ دەرحەق بە چوارچێوەکانی زەینی دەبێ بڵێن کە ڕاگرتنی بەرابەری و هاوسەنگی لە هەموویان باشترە.

زۆربەی مرۆڤەکانیش لە دۆخی بەیناو بەیندان، ڕێبەرێکی ڕاستەقینەش دەبێ بتوانێت لەو زانیارییانە سوودوەربگرێت کە لە دەرەوەو دەوروبەری هەن دەنا

کارەکەی وەك ڕێبەرێکی خۆ مەزندیتوو دەگاتە کۆتایی، لە کۆتایی سیمینارێکی بەم دواییەم پیاوێك هەستایەوەو گوتی: "من هیچ کام لە قسەکانی تۆم قەبووڵ نییە، بە شێوەیەك بە ڕوومدا تەقییەوە وەك ئەوەی بیەوێت، شەرمەزارم بکات یەکسەر لەوە ئاگاداربوومەوە، کە ئەو کەسە لەوانەیە خاوەنی پێوانەی دەروونبێت، (زۆر بە کەمی ڕوودەدات ئەو کەسانەی خاوەنی پێوانەی دەرەکین هەڵبستنەوەو پێتان بڵێن وا بکەن و وامەکەن).

چەند قسەیەکیشی لەگەڵ هاوڕێیەکانی کرد، ئەوەشم بۆ دەرکەوت کە حاڵەتی پاڵدان و دوورخستنەوە لەودا زاڵە، نەك ڕاکێشان. بۆیە پێمگوت (من ناتوانم ئێوە ڕازی بکەم، بەڵکو ئەوە هەر خۆتانن دەتوانن وەڵامی خۆتان بدەنەوە).

نەیدەزانی لە بەرامبەر قسەکانی من چ کاردانەوەیەك نیشانبداتەوە، چاوەڕوانی من بوو بەرگری لە بابەتەکانم بکەم، ئەویش دەستبکات بە ڕەتکردنەوەیان، بەڵام ئێستە ناچار بە قەبووڵکردنی قسەی من بوو، لەبەرئەوەی لە دەروونەوە دەیزانی کە ئەوەی گوتم ڕاستە. دواتر پێیم گوت: "تۆ تەنها کەسێکی دەزانی ئەگەر بەشداریت لەم سیمینارەدا نەکردبا کێ زەرەرمەند دەبوو" هەر لە بنەڕەتەوە گوتنی ئەم قسانە لەلایەنی منەوە ڕاستنەبوون، بەڵام پەنام بۆ زمانی خوودی ئەو بردو پێی کاریگەریوو، ئاگاداربە کە من نەمگووت ئەگەر بەشداریتان نەدەکرد، زەرەرتان دەکرد بەڵکو گوتم (تۆ تەنها کەسێکی کە دەزانی (پێوانەی دەروونی) کە ئەگەر بەشداریت نەدەکرد چ کەسێك زەرەرمەنددەبوو (حاڵەتی دوورخستەوە) ئەو گووتی: (بەڵێ ڕاستە) لەگەڵ هاوڕێیەکانی ڕۆیشتن.

ئەگەر شارەزاییم دەربارەی چوارچێوە دەروونییەکان نەبایە دوور نەبوو پێی بڵێم بڕۆ ڕای کەسانی دیکە بپرسە (پێوانەی دەرەکی) یان ئەو سوودانەی کە لەوانەیە بۆ ئەوی هەبێت (حاڵەتی ڕاکێشان) باس بکەم، پاشان ئەم کارە تەنها بۆ من سەیربوو نەك بۆ ئەو.

سێهەمین چوارچێوەی زەینی ، پەیوەندی بە حاڵەتی (خۆویست)و (ئەویترویست)ـەوە هەیە:

هەندێك کەس لە پەیوەندی خۆیان لەگەڵ کەسانی دیکە بە پلەی بەکەم دیقەت دەخەنە سەر بەرژەوەندی خۆیان. ئەوەش دۆخێکی بە ئەملاوئەولای پێ دەبەخشێ، ئەگەر حاڵەتی خۆویستی لە کەسێکا بەهێزبێت کار بە خۆپەرستی دەکات، ئەگەر ئەویترویست بێت لە کاتی چاوپێکەوتنەکانی دامەزراندنیدا دەردەکەوێت.

بەر لە ماوەیەك کۆمپانیایەکی فرۆکەوانی لەوە ئاگاداربۆوە کە لە (٩٥٪)ی سکالاکانی پەیوەندی بە لە (٥٪)ی کارمەندەکانییەتی. ئەوجار دەرکەوت، کە ئەم لە (٥٪)ـە هەموویان کەسی خۆویستن. کە تەنها بیر لە سوودو بەرژەوەندییەکانی خۆیان دەکەنەوە.

کاتێك کۆمپانیایەکە کەسانی دیکەی لە شوێنی ئەوان دامەزراند، ئەوە لە ڕێگەی چاوپێکەوتن و هەڵسەنگاندنی گرووپێکەوە ئەنجامدرا. بە یەك لە دوای یەك لە هەریەکەیان پرسیار دەکرا، بۆ چ دەتەوێت لەم کۆمپانیایە دابمەزرێیت زۆربەی کەسەکان پێیانوابوو، دامەزراندنیان لە سەر بنەمای خوودی وەڵامێکە کە بەم پرسیارە دەدرێتەوە. لە کاتێکدا گروپی دەستنیشانکردن دیقەتیان نەدەدایە وەڵامی پرسیارەکەیان. بەڵکو لە کاتی چاوپێکەوتن لەگەڵ کەسێکا، سەرنجی کاردانەوەی کەسانی تریان دەدا. دەبووایە هەرکەسە بۆ هاتنەکەیان بیرابایە و لەبەرچاو ڕووی کەسەکانی دیکە بهێننە سەر زمانی باسکردن. کەسەکانی تر لە شوێنی تایبەت بە تەماشاکردن دانیشتبوون، ئەوانەی بە تەماشاکردن و پێکەنین کەسەکانی تریان هاندەدا، هەڵدەبژێردران و ئەوانەی، کە بێ ئاگا لە دنیای خۆیاندابوون وەك کەسانی خۆویست دەژمێردران و وەلادەنران. بەر ئەنجامی کاریگەریوونی ئەم سیاسەتە ڕادەی سکالاکردن لە کۆمپانیا بۆ زیاتر لە ٨٠٪ هاتە خوارێ. دیتمان کە بابەتی چوارچێوەی

زەین لە دنیای بازرگانیشدا خاوەنی گرنگی خۆیەتی دەرحەق بە هەڵسەنگاندنی مرۆڤ دەبێ لەوە ئاگاداربین چ هۆکارگەلێك پاڵنەری تێدا بەدیدەهێنی.

ناتوانین بە گوێرەی تایبەتمەندییەکانی کارمەندەکان کارەکە بگۆڕین. زۆر لە کەسە زیرەکەکان ژیان و کاری خۆیان بە دڵساردو نائومێدی بەسەردەبەن. لەبەرئەوەی وێڕای ئەم تواناو هۆشەی هەیانە بە زیرەکی و پێویست لە توانای ئەوانی دیکە سوودوەرناگرن. ئەو تایبەتمەندییانە هەرکەسێك هەیەتی، دوورنییە بۆ ئەنجامی ئەم کارە زۆر بە نرخ و بۆ کارێکی تر بێ نرخ و نەنگی بێت.

لە کارە خزمەتگوزارییەکانی وەك، فرۆشگە، پێویستە کەسەکان خۆویست نەبن و هەر لە ناو بازنەی خۆیان نەسووڕێنەوە بۆ ئەوەی بە ڕێژەی موشتەری و ئەوانەی کە سەردانیان دەکەن نەرم و نیان و بە خزمەت و هەروەها ڕووخۆش بن. لێ بۆ کاری ژمێریاری پێویستە کەسەکە خۆویست بێت. نەکەوێتە ژێر کاریگەری کەسانی دیکەوە، زۆر جاران لە ژیاندا ئەوانەمان دیوە کە ئێمە بە گێژو سەرگەردانی دەهێڵنەوە، لەبەرئەوەی شارەزای ئەواوی کاری خۆیانن و بەبێ هەستی ئەوەی ئەم دەست بەو دەست بزانێ ئەنجامی دەدەن، بۆ نموونە پزیشکێکی خۆویست، لەوانەیە لە دیاریکردنی نەخۆشی شارەزاو کارامە بێت، بەڵام نەتوانێ کاروباری دەرمانکردن و چارەسەرت بە باشی پێشکەش بکات. مەگەر هەست بکەی، کە گرنگی بە بوونی تۆ دەدات. لە ڕاستییدا دوورنییە ئەم جۆرە پزیشکە تەنها بۆ لێکۆڵینەوە گونجاو و لە کاری پشکنین سەرکەوتووبێت.

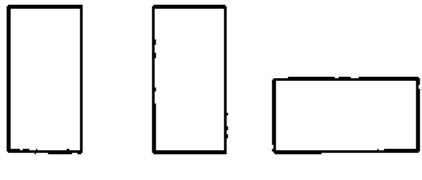
لە کۆمەڵگەی ئەمریکادا دامەزراندنی مرۆڤی شیاو بۆ شوێنی شیاو لە گرفتە هەرە سەرەکییەکانی جیهانە بازرگانییەکەیەتی. ئەگەر زانیمان مرۆڤەکان چۆن لە زەینی خۆیاندا زانیارییەکان لێکدەدەنەوە دەتوانین خۆمان لەم گرفتەش لابدەین. لێرەدا پێویستە ئەم خاجەستە باسبکەین ، کە هەموو چوارچێوەکانی زەینی خاوەن، یەك بەهای یەکسان نین. ئایا باشترە مرۆڤەکان زیاتر خاوەنی دۆخی کێشکردن بن یان

دوورخستنەوە؟ ئایا باشترە ڕوو لە کەسی ئەویترویست یان خۆویست بکەین؟ بەڵام دەشبێ بەو جۆرەی کە ژیان هەیە مامەڵەی لەگەڵدابکەین، نەك بەو جۆرەی دەمانەوێت تا ڕێگەی کارکردن لە وردبوونەوەی ڕەفتاری کەسانی دیکە تا ئەو جێگەیەی دەگونجێت دەستپێدەکات. ئەو شتانەی دەڵێن وردبینەوە ئەگەر لەو نموونانەی لە قسەکردنیان دەیانهێنینەوەو، ئەو هەڵسوکەوت و ئاکارانەی خۆیان نیشاندەدەین لە بیربگرین لە ناواخنەکانیاندا دەبینین کەسەکان چوارچێوەی زەینی خۆیان دەردەخەن.

خوێندنەوەی ئاراستەی بۆچوونەکانیان کارێکی فرە زەحمەت نییە، تاکو بتوانین دۆخی خۆویست یان ئەویترویست لە کەسێکا دەستنیشانبکەین. بینین تا چ ڕادەیەك سەرنج دەخەنە سەر کەسانی دیکە، هەڵبەتە هەرکەسێك لە هەندێك کاتدا دوورنییە خاوەنی حاڵەتی خۆویست بێت، ئەوەش کارێکی جار ناجار پێویستییە. بەڵام کرۆکی بابەتەکە ئەوەیە کە حاڵەتی گشتی مرۆڤ و ئەم حاڵەت و شێوازەی ئەنجامی پێویست بەدیدەهێنێ خاوەنی گرنگییە.

چوارەمین چوارچێوەی زەینی پەیوەستە بە حاڵەتی جۆرییەتی و ناجۆرییەتی:

دەمەوێت لێرەوە پرۆڤەیەك ئەنجامبدەیت تەماشای هەرسێك وێنەی خوارەوە بکەو پەیوەندی نێوان ئەوان لە چیدا دەبینی؟ لە وەڵامی ئەم پرسیارەدا دەتوانی وەڵامی جۆراو جۆر بدەیتەوە، بۆ نموونە دەکرێت بڵێن هەموو ئەوانە چوارلا یان لاکێشەن، لەوانەشە بڵێن دوو لەوانە بە ستوونی و یەك لەوانە، بە ئاسۆیی دانراوە. یان هیچیان بە تەواوی پێکناچن، یان دوویان وەکو یەك و ئەوەی دیکەیان جیاوازە، وەکو ئەوانە، هەڵبەتە دەکرێت وەڵامی دیکەش بدۆزییەوە.



بەڵام بنچینەی بابەتەکە لێرەدایە کە ئەم قسەوباس و شیکردنەوانە پەیوەستن بە یەك وێنە، جیاوازییەکان، لە جیاوازی جۆری بیرو وەرگرتن و لێکدانەوەکاندایە، لە جۆربینی و ناجۆربینی دایە، ئەوە پەیوەندی بە شێوەی لێتێگەیشتن و فێربوونی زانیارییەکانەوە هەیە، هەندێك کەس لە دنیای خۆیان و دەوروبەریان سەرنج دەدەنە پێکچوونەکان. ئەو شتە جۆارو جۆرانەی کە تەماشایان دەکەن و ئەوەی تیایاندا هاویەشە دەیبینن بەو کەسانە دەڵێن جۆربین. ئەم کەسانە کە سەیری وێنەی سەرەوە دەکەن دەڵێن هەر سێکیان چوارلا یان هەرسێك لاکێشن. هەندێك کەسی جۆربین لەگەڵ سەرنجدانە لایەنە هاویەشەکان سەرنج لە لایەنە شازەکانیش دەدەن. بۆ نموونە دەڵێن "هەرسێك لاکێشن، بەڵام دوویان وەستاو یەکیان خەوتووە".

دەستەیەکی دیکە، کەسانی ناجۆربین یان جیاوازبینن، ئەم کەسانە لە شتەکانی دنیای دەوروبەری خۆیان دەبینن و سەرنج لە جیاوازییەکان دەدەن. بۆ نموونە دەربارەی ئەم سێ وێنەیە دەڵێن، کە ئەوانە بە تەواوی لێکجیاوازن، بەڵام پەیوەندی جۆر بەجۆریان لەگەڵ یەکتردا هەیە. لەم دەستەیەش، بە چەشنی دەستەی یەکەم کەسانێك هەن وێڕای سەرنجدانە جیاوازییەکان سەرنج لەلایەنە شازو تایبەتییەکان دەدەن. بۆ ئەوەی کەسانی جۆربین و ناجۆربین دیاریبکەین، لەوان بپرسە کە پەیوەندی لە نێوان دوو شت یان مانای دیارو بەرچاو تیایاندا چییە؟ بە وردیش سەرنجیان لێبدەن لە سەرەتادا بە پێکچوونەکانیان یاخود بە جیاوازییەکانیان ئاماژەدەن؟

کاتێك مرۆڤێکی جۆربین و یەکێکی ناجۆربین ڕووبەڕووی یەکتر دەبنەوە شتی سەیر ڕوودەدات، جۆربین دەڵێت هەرسێك یەك جۆرن وەك یەك وان. ناجۆربین دەڵێت هیچ پێکچوونێ لە نێوانیاندا نییە. لۆژیکی کەسی جۆربین ئەوەیە کە پێدەچێت

ئەستووری هێڵەکان یان ئەندازەی گۆشەکان بە تەواوی وەکو یەك نەبن، لێرەدا حەق بە لای کامیاندایە؟ هەڵبەتە بەلای هەردووکیاندا، بەلای هەردووکیشیانەوە بابەتەکە پەیوەستە بە وەرگرتن و تێگەیشتنی مرۆڤەکانەوە، بە هەرحاڵ، کەسانی ناجۆربین کەمتر دەتوانن لەگەڵ کەسانی دیکەدا پەیوەندی دروستبکەن، لەوانەیە هۆیەکەی بۆ ئەوە بزڤرێتەڤە کە بڕوایان بە جیاوازی و یەکنەبوون زیاترە، هەروەها ئەوەش بڵێن کە ئەو جۆر کەسانە لەگەڵ ناجۆربینییەکان بە ئاسانتر دەتوانن پەیوەندی دروستبکەن.

جیاوازییە کەسێتییەکان و تێگەیشتنە فرەچەشنەکان چ کەڵکێك دەبەخشن؟ خراپ نییە نموونەیەك لەسەر کاری خۆم بهێنمەوە. ئێمە پێنج کەس هاوبەشین و چوار کەسمان جۆربینین، هەڵبەتە ئەم بابەتە لە زۆر لایەنەوە پۆزەتیڤە. لەبەرئەوەی هاوشێوەی یەکترین بۆیە یەکترمان خۆشدەوێت، شێوەی بیرکردنەوەمان هاوشێوەو خاڵی یەکسانیمان تێدایە لە کۆبوونەوەکانماندا زوو بە زوو پێکدەگەین و ڕێکدەکەوین، لەگەڵ یەکتر گونجاو شێوەی بیرکردنەوەمان زوو لە یەکتری تێدەگەین لەسەر بنچینەی ڕای یەکتر ڕای نوێتر دەدەین دواجار تووشی شادی و خۆشی دەبین.

هەڵبەتە هەموو ئەوانە بە مەرجێك بەدیدەهێن کە ئەو کەسە ناجۆربینەمان لە ناودانەبێت، هەموو کات ئەو شتەکان لە دیدێکی ترەوە تەماشادەکات، کاتێك ئێمە هەموومان کارەکان وەکو یەك و بەڕێکی دەبینین، ئەو بە ناجۆریان دەبینێ، کاتێك هەموومان نقوومی خۆشحاڵین و دەڵێین کارەکەمان ڕێکوپێکە دێتە ناو کارەکەوەو دەڵێت ئەم کارە لەبەر ئەم هۆیە بە کەڵك نایەت و بەبێ وەبەرچاوگرتنی ڕای ئێمە دێتە ناو باسکردنی گرفتەکان کە بە هیچ شێوەیەك دڵمان نایەوێت ئەوانە دروست بێن و کەچی ئەو خۆی پەلکێشی ناو ئەم باسە دەکات.

هەموومان ئارەزومانە بەرزبفڕین کەچی ئەو دەمانهێنێتەوە هەنگاوێ یەکەم و دەیەوێت بڵێت: "بیرتان لە فلانە شوێن کردۆتەوە؟ چۆن دەتوانن ئەو گرفتە وەلابنێن؟" ئایا ئەو کەسە مووی ناو لووتی ئێمەیە؟ بەڵێ هەڵبەتە وایە، ئایا ئەو

شەریکێکی بەنرخ و بەهایە؟ دووبارە وەڵامەکەم، (ئا)، بۆ کارێك کە پێویستە ئەنجامی بدەین لە قۆناغی بەرنامەداناندا سودی لێوەربگرین، پێویست ناکات دەستبخاتە ناو هەموو وردەکارییەکانەوەو بیرمان تێکبدات. ئەو هاوئاهەنگی و پێکردنی لە نێوان خۆماندا هەیە بە ترختره لە ڕەخنە نابەجێیەکانی ئەو، لێ پاش ئەوەی بەرنامەمان دارشت و خۆشییەکانمان هاتە خوارێ ئەوکاتە پێویستە کەسێك بە دیدێکی وردبینانە تەماشای بکات و شوێنە لاوازەکان دەستنیشان بکات و هەڵەو ناهاوئاهەنگییەکان دیاری بکات. ئەوە نەخشی ئەوەو لە زۆر لەو بابەتانەش بە فریامان دەگات.

کەسە ناجۆربینەکان هەمیشە لە کەمیندان (لە لێکۆڵینەوەیەکدا کە بە هۆی چاوپێکەوتنەوە ئەنجامدراوە، دەرکەوتوە ٣٥ لە سەدی کەسان، ناجۆربینن ئەگەر ئێوە لەو کەسانەبن کە ناجۆربینن ئەوە لەوانەیە بڵێیت ئەم ئامارانە تەواو نین) بە هەرحاڵ ئەو کەسانە زۆر بە بەهان، لەبەرئەوەی ئەو خاڵانە دەبینن کە کەسانی دیکە نایانبینن. لەوانەیە ئەم جۆرانە خاوەن زەوق و سەلیقەی شاعیرانە نەبن، هەتاکو تووشی خۆشی دەبن بە هەمان حاڵەتی بەدبینیانە کارێك دەکەن کە لە خۆشی و زەوق بکەون بەڵام هێزی ڕەخنەو لێکدانەوەیان بۆ هەر کارێك خاوەن گرنگی خۆیەتی.

جۆربینی یان ناجۆربینی حاڵەتی گرنگن کە لە شتە جیاوازەکان هەتا لە خۆراکدا ڕۆڵی خۆیان هەیە، ئەوانەی بە توندی جۆربینن لەوانەیە تووشی بەدخۆراکی ببن لەبەرئەوەی وا ڕاهاتوون حەزیان لە یەك جۆر خواردنە. بۆ نموونە لەوانەیە سێو یان هەڵوژە نەخۆن، لەبەرئەوەی لەلایەنی ڕادەی پێگەیشتن، تام، ڕووکارو تایبەتمەندییەکانی دیکەوە جیاوازی زۆریان لە نێواندا هەیە. لە بەرامبەردا لەوانەیە خۆراکی نارێك بخۆن کە هەموو کات یەکجۆر تام دەبەخشن. کەسانی جۆربین بۆ دووبارەکردنەوەی کارەکان کە ساڵەها وەك خۆیان دەمێننەوەو بێ گۆڕانن گونجاوترن. بەڵام ئەو کارانەی هەڵکشان و داکشان و ئەملاو ئەولاویان تێدایە گونجاوی کەسە

ناجۆربینەکانەو لەبەرئەوەی لەگەڵ سروشتی ئەم خەسڵەتەی کەسێتی ئەوان ڕێك دێتەوە.

نموونەیەك لەسەر وەرزشکارێکی گۆڵکەر دەهێنمەوە، کە چەند ساڵێك لەمەوبەر لە بەر دیقەت و وردبینییەکەی زۆربەی گۆڵەکانی تۆمارەدەکردن، لێ لەبەرئەوەی لە دەستەی ناجۆربینەکان بوو بە پێویستی زانی لەو شێوەیەی هەموو جار بەکاری هێناوە گۆڕان دروستبکات سەرەنجام لە ناکاو دابەزی و ئەو کەسە تێگەیشت تۆڕەکان لە یاریگا جۆر بەجۆرەکاندا خاوەنی جیاوازین ئاگاداربوون لەم جیاوازییانە وایکرد نەتوانێت بیری خۆی کۆبکاتەوەو بە کۆبیری تەواوەوە کاربکات.

ناکرێت بە یەکجۆر لەگەڵ ئەم دوو جۆر کەسێتییە ڕووبەڕوو ببینەوە یان بە تەواوی کارێکی بەکسانیان پێبسپێرێت، نامانەوێت پێ لەسەر ئەوە دابگرین کە ستراتیژییەتی مرۆڤەکان ناگۆڕێت، مرۆڤ جیاوازە لە سەگی پاڤلۆڤ و دەتوانێت تارادەیەك ستراتیژییەکانی بگۆڕێت، بەڵام بۆ ئەم کارە پێویستە بە زمانی خۆی لەگەڵی بدوێیت، ئەگەر بمانەوێت کەسی ناجۆربین بگۆڕین بۆ کەسێکی جۆربین، تێکۆشانێکی زۆرو وریاییەکی تەواوی دەوێت. دەکرێت هاوکاری بکەیت دەست لە وشکی خۆی بەریدات و، سەرنجی زیاتر بدات لایەنە پراکتیکییەکانی هەر کارێك، واش چاکە کەسانی ناجۆربین تارادەیەك سەرنج لە جیاوازییەکان بدەن، بۆ نموونە وا بیربکەنەوە کە ئەم هەفتەیە لەگەڵ هەفتەی ڕابردوو لە جیاوازی تەواودا بووە، یاخود ئەو شارانەی بۆی چووە لە چ لایەنێکەوە لەگەڵ یەکتردا لە جیاوازیدان هەندێك سەرنجدان لەم جیاوازییانە نەریتێکی ژیانە.

ئایا مرۆڤی جۆربین دەتوانێ لەگەڵ مرۆڤێکی ناجۆربین بە خۆشی بژێت؟ هەڵبەتە بەڵێ، بەڵام دەبێ لە یەکتر تێبگەن. لەم حاڵەتەدا، لە کاتی سەرهەڵدانی ناخۆشی، خراپدانانی کەسی بەرامبەر، یان بە هەڵەکردووی نازانن، بەڵکو وای دادەنێن کە تێگەیشتنی ئەو بۆ کارەکە جیاوازە. پێویست نییە کەسەکان ڕێك وەك یەك بن تاکو

مەرج بێت یەکتریان خۆشبوێت، بەڵکو دەبێ تێبینی جیاوازی یەکتر بکەن و ڕێزیش بۆ یەکتر دابنێن.

پێنجەمین چوارچێوەی زەینی، شێوەی وەڵامدانەوەی تاکەکانە:

ستراتیژی وەڵامدانەوەی تاکەکان لە دوو بەش پێکدێت. ئەوەش تاکو تێبگەین چ هۆکارێکی جێگیرە هەموو کاتێك دەبێتە هۆی وەڵامدانەوەی (تاك)ێکی دیارینەکراو.

سەرەتا دەبێ ئەوە بزانی چن ئەو هۆکارانەی پێشگیری لە وەڵامدانەوەی کەسێکی دیکە دەکەن، دووەم بریتییە لەو هۆکارە بزوێنەرانەی کە هۆی وەڵامدانەوە دەبێت و چەندین جار دووبارەدەبێتەوە. بۆ دۆزینەوەی چوارچێوەی زەینی کەسێك لە بواری وەڵامدانەوە، دەتوانی پرسیاری لێبکەی (چۆن دەزانی کەسێکی دیکە بۆ کارێك دەستدەدات و بە بەباشی بەڕێوەیدەبات: ١- بە دیتنی کارەکەی. ٢- بە ڕێگەی ڕادەربڕینی نووسراو گووتراوی کەسانی دیکەوە. ٣- لە ڕێگەی هاوکاریکردنی کەسەکە خۆی. دوور نییە پێکهاتەی وەڵامەکان یەك لەم جۆرانە بێت، واتا هەم بە دیتنی کاری کەسەکەو بە بیستنی بۆچوونی کەسانی دیکەو هەڵسەنگاندنەکانیان. بۆ ناسینی ڕووەکەی دیکەی دەبێ بپرسین (کەسی مەبەست پێویستە تا چەند جار توانای خۆی نیشانبدات جا تۆ پەسەندی دەکەی و پێی ڕازی) چوار جۆر وەڵام بەم پرسیارە دەدرێنەوە.

١- دەستوبرد (واتا بە تەنها جارێك کارێکی چاك)ی کەسەکە. ٢- چەند جار (دوو یان زیاتر). ٣- بە درێژایی چەند خولێکی دیاریکراو (چەند هەفتە یان چەند مانگ). ٤- بە شێوەی بەردەوام، واتا دەبێ هەمیشە کارەکەی چاك ئەنجامبدات.

ئەگەر تۆ سەرۆکی ڕێکخراوێکی، باشترە پەیوەندیت لەگەڵ هاوکارەکانت لەسەر ڕاستگۆیی و خۆشەویستی بێت. ئەگەر دڵنیابن لە پشت ئەوانن چاکترو باشتر کاردەکەن، گەر باوەڕیان بە ئێوە نەبێت کاری چاك ئەنجامنادەن.

بۆ بەدیهێنانی ئەو بڕواو باوەڕ پێکبوونە پێویستە پێویستییەکانی یەکتر بە بەرچاوبگرن، هەندێك لە ئەوان لەلای ئێوە خۆشەویست دەبن، مادام ئێوە بە ویژدان دەبن و باوەڕەکانیان لە ناو نابەن ئەوان بە خۆشەویستی کاردەکەن.

چەندێك لە کارمەندان، پێویستیان بە هاندان نییە، بۆ نموونە وشەی خۆشەویست، ڕێزلێنانی نووسراو یان ئەرکی گرنگیان بدرێتێ. بە مانایەکی دیکە دەبێ ئەو هۆکارانەی ئێوە پێیان گوێ بە ئەوان دەدەن بەهێزترین. کارمەندانی فرۆشیارو ئەوانەی بازاڕ دەدۆزنەوە ئەو کڕیارانە دەناسن کە تەنها یەکجار بۆ لایان هاتوون و پاشان بوونەتە کڕیاری بەردەوامی کۆمپانیاکە. هەندێکی تر دەبێ بەر لە کڕین بۆ چەندەمین جار کالایەك بدینن. بۆ هەندێکی دیکەیان بەلای کەمەوە شەش مانگ دوای یەکەمین کڕین دەبێ دووبارە سەردانیان بکەیتەوە. هەڵبەتە کڕیارانی لایەنی حەزی کارمەندانی فرۆشتن کەسانێکن کە سالانێکە کالاکانیان بەکاردەهێنن.

ئەگەرچی پێویستە هەرجارێك تایبەتمەندی کالاکانیان بۆ باسبکەنەوە، پەیوەندییە تایبەتییەکانیش هەروا بە هەمان شێوەیە. کەسانێك هەن ئەگەر تەنها جارێك ڕاستگۆیی خۆتی پێ بسەلمێنی ئەوە بەسە بۆ هەموو کاتەکانی دیکەش. دەربارەی هەندێکی دیکە، دەبێ هەموو ڕۆژێ ئەوە بسەلمێنێ، زانینی ئەم چوارچێوەی زەینی سوودەی ئەوەی هەیە کە شێوەی ڕازیکردنی مرۆڤەکان بە خۆوەدەگرێت، ئەگەریش لەگەڵ یەکێك ڕووبەڕووبوونەوە، پێویستە بەردەوام خۆشەویستی خۆتانی بۆ بڵێنەوەو کەمتریش ناڕەحەت دەبی لەبەرئەوەی پێشوەختە بۆ ئەم مەسەلەیە ئامادەیت.

شەشەمین چوارچێوەی زەینی، دەربارەی تواناکانە لەسەر زەمینەی ناچاری

پرسیار لە کەسێك بکە، بۆچی لەو کۆمپانیایە دامەزراوە، یان سەیارە یان خانووەکەی خۆت کڕیوە، هەندێك کەس بە پاڵدانی ناچاری دەست بۆ کارێکی بەم

شێوەیە دەبەن کە بەهۆی ئەوەوە مەیل و حەزیان بۆی دەچێت کە ئەم کارە بکەن. هەندێك بەلای کارێك کە دەتوانن بیکەن ناچن.. بەدوای ئەو ئەزموونە جۆربەجۆرانەدا ناچن کە دەکرێت تواناکان بەرهەمبهێنن، بەڵکو ژیان بە شێوەی (چ هاتە پێش ئەوە خۆشە) و بە سوودوەرگرتن لەوەی کە لە ژێردەستدایە بەڕێوەدەبەن و دەگوزەرێین.

کاتێك پێویستیان بە کاڵا و خانووی تازە و نوێ هەیە. هەرچی لە بەردەستیاندابوو دەیکڕن و هەتا بۆ هاوسەر پەیداکردنیش بە هەمان شێوە دەجووڵێنەوە. هەندێکی دیکە بە دوای تواناکانەوەن، بە دوای حەزەکانی خۆیاندا دەڕۆن، بەدوای ڕێگەی نوێوەن، هێڵ و ئەزموونی نوێ دەگرنەبەر، ئەوانەی بە ناچاری دەستبەکارەکە دەکەن حەزیان لە ڕێگە شارەزا و ناسراوەکانە، بە پێچەوانە ئەوانەی بە دوای توانای تازەوەن حەزیان لە ڕێگە نەناسراوەکانەو دۆستی گۆڕان و سەڵکەوتنی دەرفەتن بیقۆزنەوە.

ئەگەر تۆ کارێك بەڕێوەبەری، کام یەك لەم دوو دەستەیە دادەمەزرێنی؟ هەندێك خێرا دەڵێن ئەوانەی بەدوای تواناکانەوەن. هەموویان هەتا بگرە ئەوانەش کە خۆیان بە دوای کاری ناچاریدان، زۆربەیان بە شێوە غەریزەییەکەی لەو باوەڕەدان کە دەبێ پێشوازی لە شێوەی نوێی کارەکە بکەین.

لێ بە شێوەی بنەبڕ ناتوانی ئەوە دەربڕی. هەندێك لە کارەکان وردبینی زیاتر بەخۆوەدەگرن پێویستیان بە جێگیربوون هەیە، با بڵێین کۆنترۆڵی کارکردن لە کارخانەیەکدا لەم دەستەکارانەیە، پێویستە مرۆڤ تایبەتمەندی دیاریکراوی کە بەویانداوە دەرحەق بە هەر نموونەیەك لە کاڵاو پشکنین و پاشانیش کاڵاکە تەیدبکات و گلیبداتەوە یان پەسەندی نەکات و بیگێڕێتەوە. کەسێك کە بە دوای توانای تازە و ڕێگە تازەکانەوەیە لەم شێوە کارە یەك ڕوو وبڕاوانە ماندووبێزار دەبێت.

هەندێك کار، پێویستی بە جۆرێك لە کەسەکانە کە بتوانن بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ لەو کارەدا بمێننەوە. یەکێك کە بە دوای کارێکی تازەوەیە بەدوای کارخانەو ڕووداو

بەدیهاتووی تازەوەیە. لە پێناوی پەیداکردنی کارێکی چاك کارخانەکە بەرهەڵدادەکات لەو کاتەدا کەسەکانی دیکە بەم جۆرەنین، ئەو کەسانە لە شوێنی مەبەست دەرگەرمی جۆرێك لە کاردەبن و پێوەی دەنووسێن لەبەرئەوەی کارەکە بە پێویستی ژێن دەزانن.

حەوتەمین چوارچێوەی زەینی، دەربارەی شێوەی کارکردنی مرۆڤەکانە:

هەرکەسەو بۆ کارکردنی خاوەنی شێوەکارکردنی خۆیەتی، هەر کەسەو ستراتیژی تایبەتی خۆی هەیە، هەندێك لە کەسەکان پێویستە بە شێوەی ڕاستەوخۆ کاربکەن. ئەوانە ناتوانن هاوکاری کەسانی دیکە لە نزیکەوە بکەن، هەرکات سەرپەرشت و چاودێری زیادیان لەسەربێت کارەکەیان بە زەحمەت بۆ ئەنجامدەدرێت. هەندێکی دیکە وەك ئەندامێك لە گروپەکە بە باشی کاردەکەن، واتا ستراتیژی هاوکاریان هەیە، پێیان خۆشە لە هەرکارێکدا بە هاوکاری و بەرپرسیارییەتی هاوبەش کاربکەن. لەو کاتەدا دەستەی سێیەمیش هەیە کە حەزیان لە هاوکاری و دەستەکی کەسانی دیکەشەو، حەزیش دەکەن بەرپرسیارییەتی کار بە تەنها بگرنە ئەستۆی خۆیان.

ئەگەر تۆ بەرپێوەبەری، دەبێ ئەم جیاوازییانە بناسی و بیانبینی، کە هەرکەسەو لە سایەی چەند بارودۆخێکدا باشتر کاردەکات، لەوانەیە لەناو کارمەندەکانتان کەسێکی خاوەن توانا هەبێ و جێگەی باوەڕپێشتان بێت، لێ هەموو کاتێك دووچاری زەحمەتیتان دەکات، بۆ نموونە، بە شێوەی تایبەتی خۆی دەست بۆ هەموو کارێك دەبات، نابێ ئەم کەسانە دەربکەیت، لەوانەیە لەو تیپە کەسانە بێ کە خۆیان حەزیان لێیە کاری خۆیان بەڕێوەبەرن، ئەگەر ئێوە نەیخەنە بەر ڕێژنەی قسەپێگوتنەوە، درەنگ یان زوو ڕێگەی خۆی دەدۆزێتەوە. ئەگەر کەسێکی ئاوا بە نرخ لە ڕێکخراوەکەتدا هەیە، تێبکۆشە بە باشترین و بەرزترین شێوە سوودی لێوەربگری.

تا ئەو شوێنەی دەکرێت سەربەخۆی و دەسەڵاتی پێبدە، ئەگەر ئەو بخەیتە ناو گروپێکەوە، هەمووان شێت دەکات، لە کاتێکدا ئەگەر تارادەیەك بە ئازادی دابینێی

بەهای بوونی خۆی دەسەلمێنێ. دەتوانی ئەم ڕاهێنانە هەر ئەمڕۆ ئەنجامبدەن. پاش خوێندنەوەی ئەم بەشە تێبکۆشە، چوارچێوەی زەینی کەسێك بدۆزیەوە، پرسیاری لێبکە دەخوازێت خانوو یان سەیارەکەی یان پەیوەندی لەگەڵ کەسانی دیکە چۆن بێت. لە کوێ دەزانی، کە کارێکی شایستەی ئەنجام داوە لەو کارانەی کە لەم حەفتەیەدا بە ئەنجامی گەیاندووە لەگەڵ ئەو کارانەی لە حەفتەی ڕابردووتر ئەنجامیداون چ پەیوەندییەك هەیە، بۆ ئەوەی دەربکەوێت کەسێك بە باشی کارێکی پێ ئەنجامدەدرێت دەبێ چەند جار کارەکە ئەنجامبدات، تاکو ڕازیکەربێت، لە ژێر چ بارودۆخێکدا کاری ڕەونەقداری ئەنجامداوەو، لەم جۆرانە دیقەت بکە کە لەگەڵ ئەم کەسە دەدوێی ئایا ئاگای لە قسەی تۆ هەیە؟ یان لە کاتی قسەکردندا هۆشی لە شوێنێکی دیکەیە؟ چەند پرسیارێك هەیە بە ڕێگەی ئەوانەوە دەتوانی چوارچێوەی زەینی کەسی بەرامبەر بزانی، ئەگەریش زانیاری مەبەست بەدەست نەخرا، جۆری پرسیاکردنەکە بگۆڕە، بە شێوەی تر بابەتەکان باسبکە.

ئەگەر دیقەت لەو ساتەوەختانە بدەی، کە زەحمەتە پەیوەندی لەگەڵ کەسێکی دیکە پێك بهێنی یان زەحمەتە سەری بابەتێکی لابکەینەوەو تێبگەیەنی، ئەوسا دەزانی ناسینی چوارچێوەی زەینی چەندە گرنگەو ناسینی چەندە کۆمەك بەخشە بۆ لێکتێگەیشتن.

ناسین و زانینی چوارچێوەی زەینی، کارێکی گرنگە، بەڵام بۆ تێگەیشتن لە چوارچێوەکانی زەینی جۆراوجۆر دەبێ خاوەنی توانای تێگەیشتنی خێرابن، زانیاری و تواناو بەرجەستەکردنی تەواومان هەبێ، یەك لە نهێنییەکانی سەرکەوتن، سەرنجدانە بە جیاوازی کەسێتییەکان.

ئاگاداربوون لە چوارچێوە زەینییەکان کارێك دەکات کە جیاوازییە بنچینەییەکانی مرۆڤەکان تێبگەی و بزانی لەگەڵ هەرکەسێکدا چۆن ڕەفتاربکەی. چوارچێوەی زەینی هەر ئەوانەش نین کە لێرەدا باسمان کردوون، دەبێ بە شێوەی بەردەوام ڕۆحیەت و

ڕەفتاری کەسانی دەوروبەرتان هەڵسەنگێنی. کەسانی تر لە لێکدانەوە و هەڵسەنگاندنی پێشڕەوە تایبەتییەکان بۆ دنیا سوود وەردەگرن و ورد دەبنەوە بەم شێوە و دەتوانی جیاوازییە زۆرەکانی مابەینی مرۆڤەکان بناسی و بەم تەرتیبەش ئاگاداردەبن، کە چۆن لەگەڵ هەر جۆرە مرۆڤێك ڕووبەڕووببیەوە بەیوەندی دروستبکەن.

بۆ نموونە هەندێك کەس لە بنەماوە لە ڕووی هەستییەوە بیردەکەنەوە، هەندێکی تر لۆژیکانە بیردەکەنەوە، بەم پێیە وەڵامدانەوەشیان جیاوازە. هەندێك کەس لەسەر بنەمای ڕاستییە دیاریکراو و ژمارەو خشتە دیاریکراوەکان بڕیاردەدەن، بۆ نموونە سەرەتا لە یەکەیەکەی بەشەکانی نەخشەکە وردەبنەوە، ئەگەر ئەم بەشانە دروستبوون پاشان نەخشەی گشتی دەهێننە بەرچاو، هەندێکی دیکە سەرەتا وێنەیەکی گەورە لەسەرجەمی بابەتەکان لە زەینی خۆیاندا بەرجەستەدەکەن ئەگەر حەزیانکرد ئەو جار دەچنە ناو بەشەکانی ترو وردەکارییەکانەوە.

هەندێکی دیکە هەن سەرەتا هەرکارێکیان پێخۆشە، بەڵام دوای ماوەیەك دەستی لێهەڵدەگرن و خەریکی کارێکی دیکە دەبن. هەندێك کەسی دیکەش حەزدەکەن کە هەر کارێك بگەیەننە کۆتایی. هەرکارێك کە دەیکەن بە دوای ئامادجی کۆتاییەوەن، ئەم کارە لەوانەیە خوێندنەوەی پەرتووکێك بێت، یان ئەنجامدانی کارێکی ئیداری، هەندێك لە کەسەکان حەزیان لە خواردن و خواردنەوەیە. لەوانەیە لە لات سەیربێت، بەڵام هەندێك هەن زیاد لە پێویست شتەکانی ژیان بە خۆراکەوە پەیوەست دەکەن. بۆ نموونە ئەگەر ناونیشانی جێگەیەکیان لێ پرسیاربکەی دەڵێن (ڕاست بڕۆ تا دەگەیتە فلانە چێشتخانە، دواتر بۆ لای چەپ بسووڕێوە، لەفەفرۆشێك لە یەکەم شەقام لای دەسەڕاستە، دوایی هێندە بڕۆ تا دەگەیتە شیرینی فرۆشێ).

ئەگەر دەربارەی ئەو فیلمەی کە بینووتانە بپرسن دەڵێت، لەفەکەی لەوێمان خوارد زۆر ناخۆش بوو، ئەگەر چووبنە شابی و زەماوەندیش سەرەتا باسی کێکی

ئەوێ دەکات، لەوانەیە کەسێکی دیکە هەبێ گرنگی بە کەسەکان بدات و بڵێت لە شایی لەگەڵ چ کەسێکا ئاشنابوویت یان دەربارەی کارەکتەرەکانی ناو فیلمەکە بدوێت کەسێکی دیکە سەرنجی لە جووڵانەوەو نەبەردییەکان دا بێ. بۆیە دەبحەق بە ڕووداوەکانی زەماوەند یان فیلمەکە کە دەدوێت یەك لە باشییەکان ئەوەبە زانیاری لەسەر چوارچێوەی زەینی ئەو بەدەستدێنێ و دروستکردنی حاڵەتی هاوسەنگی خوودی کەسەکەشە. دەربارەی هەریەك لە چوارچێوەکان دوورنییە مەیلی کەم یان زۆر چوونمان بەلایەکدا هەبێ بەڵام هیچ یەك لە ستراتیژیەکانمان وەك نەخشەیەك کە لە سەریەرد هەڵکەندرابێ وا نییە، هەروەك چۆن فێربوون حاڵەتی ڕۆحی خۆت بە شێوەیەك ڕابهێنن کە ببێتە هۆی فێربوونت، دەشتوانی چوارچێوەی زەینی خۆشت وا لێبکەی ببێتە مایەی سەرکەوتن و سەرفرازیت.

چوارچێوەی زەینی کاری گەیاندنی پەیامە بۆ مێشك تا هەندێك زانیاری بسڕێتەوە، بۆ نموونە، ئەگەر چوارچێوەی زەینی تۆ بە جۆرێکە کە بۆ لای ئەو شتانە ڕادەکێشرێت کە دەبێ لێیان دووربکەویتەوە، یان دەیانسڕێتەوە یان ڕەنگبان کاڵ و کەم دەکات. بۆ گۆڕینی چوارچێوەی زەینی پێویستە بە تەواوی ئەو بابەتانەی لە مێشکی ئێوەدا دەسڕێنەوە تێبگەن سەرنجی زیاتر بدەنە ئەوانە. ئێوە دەرەقەتی گۆڕینی هەرجۆرە ڕەفتارێکی خۆتان دێن. ئەگەر پاڵنەری تەواوت هەبێ. هەر ئێستە توانای ئەوەت هەیە کە لە زانیارییەکانی ئەم پەرتووکە سوودوەریگری بۆ گۆڕینی چوارچێوەکانی زەینی دوو ڕێگەت لە پێشە: ڕێگەی (ئەو ڕووداوانەی .ـە هەست گرنگیان پێدەدەی)، بۆ نموونە باوك و دایکت دەبینی، کە خاوەنی چوارچێوەی زەینی دوورکردنەوەن و زیاتر حەزدەکەن لە شتە ناخۆشەکان دووربکەونەوە، تاکو ئەوەی بۆ ئەوەی بەلای شت خۆشەکاندا بچن و دواجار بە ئەنجامی پێویست ناگەن ئەم حاڵەتە دوورنییە حاڵەتی پێچەوانە لە تۆدا بخوڵقێنێ، ببێتە هۆی ئەوەی تۆ زیاتر خۆت بە کارەکاندا بکەی. یان دەبێ تۆ لە کەسانێك بیت کە بە گوێرەو حوکمی پێویستی و

ناچاریش سەرو کارت لەگەڵ کارێك هەبێت، بۆ نموونە پێگەیەکی بەرزی کار لە دەستبدەیت لەبەرئەوەی کارخانەکە پێویستی بە کەسێکی کارخوازو چالاك و خاوەن توانای تازەیە لەو کاتەدا دوور نییە هێزو گوڕوتینەکان بە خۆت بدەیت و تێگەیشتنت بۆ شتەکان بگۆڕیت. ڕێگەیەکی دیکەی جڵەوکردن و گۆڕینی چوارچێوەی زەینی ئەوەیە کە وشیارانە بڕیاری گۆڕانکاری بدەی. زۆربەمان هەرگیز بیر ناکەینەوە کە لە چ چوارچێوەیەکی زەینی سوودوەربگرین. یەکەم هەنگاوی گۆڕین، لە ئاگاداری و دیاریکردنەوە دەستپێدەکات، ئاگاداری ورد لە بارەی هەبووەکانی ئێستەمان هەموو کات ڕێگەی تازەو نوێمان لە بەردەمدا والادەکات و توانای نوێمان بۆ گۆڕانکاری دەخاتە بەردەست. گریمان تۆ حەزێکی زۆرت لە حاڵەتی خۆدوورخستنەوەیە دوورکەوتنەوە لە مەترسییەکان پەیڕەودەکەی. هەستت چۆنە؟ بێگومان هەندێك شت هەیە کە دەبێ لێیان دووربکەویتەوە. ئەگەر لە پڕ دەستت بخەنە سەر ئاسنێکی گەرم، دڵت دەخوازێت هەرچی زووتر دەستت لابەی، بەڵام ئایا هەندێك شت نین کە پاڵت دەدەن بەرەو ئەوان بڕۆی؟ ئایا ڕێبەرو پیاوە سەرکەوتووەکان زیاتر بۆ ئامانج و شتە پەسندەکان ڕاناکێشرێن؟ بەم شێوەیە پێت خۆشە جوولانەوەیەك بکەی و پانتایی کارەکانیش فراوانتربکەی لەوانەشە وابیربکەیەوە، هەندێك شت لەوانە بۆ ئێرە سەیرو ڕاکێشەرن بۆیە بۆ لای ئەوان کێش دەکرێن.

چوارچێوەی زەینی وەك بابەتەکانی دیکەی ناو ئەم پەرتووکە باسکرا دەبێ لە دوو ئاستدا بەکاربهێنی. یەکەم وەك ئامرازێك بۆ ڕێکخستن و فراوانکردنی پەیوەندییەکانت لەگەڵ کەسانی دیکەدا. هەروەك چۆن جوولانەوەی کەسەکان دەربڕو ئاشکراکەری زۆر لە نهێنی و تایبەتمەندی کەسەکانە، چوارچێوەی زەینیش گێڕەرەوەی زۆر لەو شتانەیە کە هۆی ترس یان بزواندنی مرۆڤەکان دەبن.

دووەم وەکو ئامرازێك بۆ گۆڕانکاری لەخۆدا بەدیهێنان، تۆ دەبێ هەر هۆکارێك کە بە زەرەرت تەواودەبێت بگۆڕی. چوارچێوەکانی زەینی یەك لە بەسوودترین

ئامراوزو ئالیەتەکانی فراوانکردن و گۆڕینە، کۆمەڵە کلیلێکە بۆ سەرکەوتن کردنەوەی دەرگای پەیوەندییەکان کە لە ژێردەستت دادەنرێت.

لە بەشی دواتر باسی ئامرازەکانی تر دەکەین، دەرحەق بە ڕێکخستنی پەیوەندییەکان ئەم ئامرازانەی دەرفەتتان بۆ دەڕەخسێنن کە بەسەر کۆسپ و ئاستەنگەکانی ژیاندا زاڵ بن و گرفتەکانیش چارەسەربکەن.

بەشی ١٥

"چۆن بەسەر کۆسپ و تەگەرەکاندا زاڵ بین و گرفتەکانیش چارەسەر بکەین."

" لە ڕەوتی ئاوادا، دەکرێت بێ جووڵە بوەستی، بەڵام لە دنیای پیاواندا هەرگیز."
پەندێکی ژاپۆنییە

پێشتر لەوە تێگەیشتن چۆناو چۆنی نموونەگەری بکەین، بە چ شێوازێك لە پێشەنگە ڕاستەقینەکان تێبگەین. کە هاندەر و بنەمای ئەنجامدانی کاروپیشەی خوازراوین، ئەوەشمان زانی چۆن کارەکانمان ڕاستەڕێ بکەین و ڕکێفی ژیانی خۆمان لە دەست خۆماندا بێ. زیندوویی قسەکە ئەوە بوو کە پێویست ناکات خۆمان و ڕەفتارەکانمان بە ڕێگەی هەڵەدا ئەزموون بکەین، بەڵکو بەسوودوەرگرتن لە توانای مێشك دەتوانین خۆمان خۆبەڕێوەبەرین.

لە پەیوەند* بە ئەوانتیرەوە هەڵەو تاقیکردنەوە بەرپێنەگیراون، ئێمە ناتوانین ڕەفتارو ئاکاری ئەوانیتر وەکو خۆمان لێبکەین و بە هەمان خێرایی و دڵنیایی جڵەویان بکەین. خۆ ئەگەر توانیشمان ئەوە سەرکەوتنێکی گەورە بە دەستدێت. ئەم پێکگەیشتنە لە ڕێگەی پەیوەندی ڕاست و، لێکتێگەیشتن و ناسینی چارچێوەی زەینی ئەوانیترەوەو هەڵسەنگاندنیان و بەرچاوگرتنی پێوانەکانیان بەدیدەهێنرێت. لەم بەشەدا باس و لێکۆڵینەوە لەسەر سروشتی ئەو پەیوەندییانە دەکەین، کە لە ڕێگەکەیدا هەڵەو جەڕباندن ڕوودەدەن و ئەوەش لە هەر جۆرە پەیوەندییەکی مرۆییدا بوونیان هەیەو سروشتین. ڕێگەی زاڵبوون بەسەر کۆسپ و تەگەرەکان و چۆنیەتی چارەسەرکردنی گرفتەکانیش شی دەکەینەوە.

لە نیوەی یەکەمی ئەم پەرتووکەدا پادشای بابەتەکان، نموونەگەری بوو، لە ڕێگەی نموونەگەری پێشکەوتنی کەسانی سەرکەوتووی دیکەوە، دەتوانی بە سەرکەوتنی دڵخوازبگەیت. بەڵام بە گرانایی نیوەی دووەمی ئەم پەرتوکە لەسەر (توانای نەرمی وەرسوڕان)ـەکە هاوبەشی هونەری شارەزایی ناو هەموو پەیوەندییەکانە. ئەو کەسانە دەزانن چۆن لایەنی بەرامبەریان هەڵسەنگێنن پاشان ڕەفتاری خۆیان (چ بە شێوەی پەیوەندی زارەکی چ وەکی دیکە) بە جۆرێك ڕێکبخەن کە بە خواستەکانیان بگەن.

---

* لەبەرتەوەی لەم پەرتووکەدا بە ڕادەیەکی زۆر لە ڕشەکانی پەیوەندی و پەیوەندییەکان سوودوەرگیراون، بۆیە ئەوە شیدەکاتەوە، کە پەیوەندییەکان جۆرێکن لە پەیوەندی، کە بە مەبەستی تێگەیاندن یان گواستنەوەی بابەت بەدیدێت. لەوانەیە پەیوەندییەکە بە زارەکی و گوتن بێت، لەوانەشە، نووسین لە شێوەی ڕۆژنامەو شێوەکانی تر، یاخود بەهۆی جوولانەوەکانی مرۆڤەوە دروستبێت، بە زۆر شێوە بە ڕێگەی وێنەو دەنگ و چەندینی تر، ئەنجامدەدرێن وانا ماناکەی فراوانە.(نوسەر)

تەنها ڕێگەی دروست بۆ دروستکردنی پەیوەندی ڕەچاوکردنی ئەدەب و ڕێزە لە کەسانی دیکەو ئامادەییە بۆ گۆڕانکاری لەخۆتدابەدیهێنان. نابێ وەکو دەڵێن بە هێزی ئیرادە پەیوەندی خۆت و کەسانی دیکە دروستبکەین. لە ڕێگەی کوتەك و تۆپزی کردنەوە بێیت بیروباوەڕت بەسەر ئەوانیتردا بسەپێنی، ئەم کارە تەنها بە ڕێگەی ئەزموون و بینفرەیی و هەروەها گونجانەوە بەدیدێت.

لە زۆربەی کاتەکاندا نەرمی لەگەڵ سروشتی مرۆڤدا نییە. زۆربەمان لە هەموو کاتەکاندا سوود لە تاکە شێواز وەرناگرین، زۆربەمان ئەوەندە دەرحەق بە بیرو باوەڕەکانمان دڵنیاین کەوا تێدەگەین لە ڕێگەی دووپات و گووتنەوەیان دەتوانین بە کەسانی دیکەیان بسەلمێنین، ئەم حاڵەتە پێکهاتەیەکی لە خۆخوازی و هێزی (مانەوە)* پێداوین، لە زۆربەی کاتەکاندا لامان ئاسانترە کارێکی وەك کارەکەی ڕابردوو ئەنجامبدەین، بەڵام ئەوەی ئاسانترە هەمیشە لە هەموویان خراپترە. لەم بەشەدا شێوازەکانی ڕێگەگۆڕین دەخوێنینەوە. (ویلیام بلاك–William Blake) لە یەك لە شیعرەکانیدا دەڵێت: "ئەو کەسەی هیچ کات بیرو ڕاکانی ناگۆڕێت وەکو ئاوی وەستاوە، کە کرمەکان هێلانەی تێدا دەکەن" ئەو کەسەش لە گفتوگۆ و پەیوەندییەکانیدا پێوەرەکانی ناگۆڕێت دووچاری هەمان دۆخ هاتووە. سەرەتاش گوتمان هەر دام و دەزگایەك کە توانای زیاتری وەسووڕان و نەرمی هەبێ سوودی باشتری لێوەردەگیرێت. مرۆڤیش هەروایە. کلیلی سەرکەوتن کردنەوەی دەروازەی زیاترە بە ڕووی خۆماندا و لێدانی دەرگای زیاترو تێگەیشتنە لە بەرنامەکان و تاقیکردنەوەی جیاوازییەکانە هەتا بە سەرکەوتن بگەین و، گرفتەکانیش

* زاراوەی هێزی مانەوە، پەیوەستە بە فیزیاوە، شتەکان ڕوویان بەرەو مانەوەیە لە دۆخی بوونی هەنوکەییدا، گەر ڕاوەستاوبن، ڕاوەستاو دەمێننەوە. ئەگەریش جوڵەر بن، بە جوولانەوەی خۆتان درێژەدەدەن. مەگەر هێزێك لە دەرەوە بێتە پاڵیانەوە.(و. فارسی)

چارەسەریکەین، گەر تەنها یەك ستراتیژو شێوەی وەرگرتنمان هەبێت، وەکو ئۆتۆمبیلێك دەبین کە تەنها گێڕێکی هەیە.

لە هوتێلێك گفتوگۆی ئافرەتێك و کارمەندێکم ببینی، ئافرەتەکە دەیویست پاش دانی پارە، هێشتا دەمژمێرێك ژوورەکەی لە بەردەستا بمێنێتەوە. هۆیەکەشی دەگەڕایەوە بۆ دۆخی مێردەکەی، کە لە خلیسکەی سەربەفر زامداربوو بوو، کاتێکی زیاتری دەویست تاکو (پێ گواستنەوە)کانی ئامادەبکرێن. کارمەندی هوتێلەکە بە ئاوازێکی زۆر بە بڕواوە بە ئەدەبەوە هۆی بەجێی بۆ ئافرەتەکە هێنایەوە کە ناکرێت کار لە یاسای هوتێل بکرێت. ئەویش گوێی بۆ گرتبوو دواتر بەڵگەی ڕازیکەرتری دەهێنایەوە کە ئەم کارە دەبێ هەر ئەنجامبدرێت.

من ئاگاداربووم کە ئەم ئافرەتە لە هەر ڕێوشوێنێ، ژنانە، لۆژیکانە، سوودی وەرگرت و ئەوەندەش بەردەوام بوو تا دواجار قسەی خۆی سەرخست و سەرەنجام کارمەندی هوتێلەکە گوتی: "خانم، پێموایە تۆ بردتەوە". ڕاستییەکەی ئەوەیە کە ئافرەتەکە لە کاریگەری نەرمی و شێوە جۆربەجۆرەکانی دیکەی سوودوەرگرت، کە ئیدی بەرگری کارمەندەکەی شکاند. هەندێك لە ئێمە گفتوگۆکردن تێکەڵی نەرەنەرو هاتوهاوارو وەشاندنی بۆکس دەکەین و بەکارهێنانی زمان بە هەڵە تێدەگەین.

ڕێگای دیکە هەیە کۆسپەکانی پێ لابەری، کە ئافرەتەکە لە هەمان ڕێگەی سوودوەرگرت، ئاگاداربن شتێك نییە بە ناوی بەرگری. ئەوە گفتوگۆ وشك و برنگ و کاتە نەگونجاوەکانن کە کارەکە بەم ڕێگە نادروستەدا دەبەن و قەیرانەکە دەخوڵقێنن. ئەو کەسەی شارەزایی هونەری پەیوەندییەکانە، بە نەرمی و وریایی چاودێری حاڵەتی بەدیهاتنی بەرگری لە قسەی بەرامبەرەکەیدا دەکات، خاڵە هاوبەشەکان تێدەگات و دەست بەوانەوە دەگرێت، دواتر هەر بە نەرمی پەیوەندییەکە بەو ڕێگەیەدا ئاڕاستەدەکات کە ئەو دەیەوێت.

(لاو تسۆ–Lao–Tsu)ی بنیاتنەری مەزهەبی تایۆد دەڵێت: "سەربازی باش هێرش ناکات، تێکۆشەری شایستە بەبێ توندو تیژی سەردەکەوێت، سەرکەوتووی گەورە ئەوەیە بەبێ شەڕ سەرکەوتن بەرێتەوە".

"بەڕێوەبەری سەرکەوتوو کەسێکە لە زوڵم و ستەم دووربکەوێتەوە، ئەم کارە نەبوونی هێرشێکی هۆشمەندانەو نهێنی زاڵبوو بوو بەسەر مرۆڤەکاندا"یە.

دەبێ سەرنجی ئەم خاجەستە بدەین، کە گووتنی هەندێك دەستەڕاژەو بڕگە گیانی بەرگری لای کەسانی دیکە دروستدەکات و دەبێتە گرفت لە بەردەم پێوەندییەکاندا، ڕێبەرە گەورەکان ئەوانەی شارەزای هونەری پەیوەندییەکانن بەم شتانە ئاشناو لە بەکارهێنانی ئەو وشانە ئاگادارن کە گرفت دەخوڵقێنن (بنیامین فرانکلین–Benjamin Franklin) دەربارەی حاڵی خۆی باس دەکات: "چۆن ئاوێتە لەگەڵ خۆشەویستیدا بیروڕاکانی خۆی بە کەسانی دیکە گوتۆتەوە. ئەو دەڵێت: "من وا ڕاهاتووم، کە بە ڕووبینی بیرو ڕاکانم باسبکەم و، لە هەر شوێنێ کە دەرفەتی گفتوگۆو ڕاوێژ هەبێت خۆم لە بەکارهێنانی وشە بڕاوەکانی وەکو، بێگومان، هەر دەبێ و هاوشێوەی ئەوانە دەپارێزم، لە شوێنی ئەوانە دەڵێم من وای بۆ دەچم، یان وای تێدەگەم، کە بابەتەکە بەم شێوەیە بێت، وام بەفکردێت، یان نابێ وابیربکەمەوە کە وایە یان هەڵە نەبم وایە، بەڵگەکانم ئەمانەیە، یان وا بزانم فلانە جۆریان چاکترە، بە تاقیکردنەوە ئەوە تێگەیشتین و سەلماوە کە لەو کاتەی پێویستە بیروڕاکانمان یان پێوانەکانمان لە زەینی کەسانی دیکە لە نوێوە جێگەپێبگرین، ئەم ڕێگەیە زۆر بەکەڵکە".

بنیامین فرانکلینی پیر، دەیزانی چۆن مرۆڤەکان ڕازیبکات تاکو تیایاندا بەرگری و پاشان کاردانەوەی خراپ نەخوڵقێنێ و لە کام لە وشەکان زۆرترین سوودوەرگرێت تاکو پێشنیارەکانی زیاتر لەلایەن کەسانی دیکەوە وەربگرێت. هەڵبەتە وشەگەلی دیکەش هەیە کە کاردانەوەی خراپ بەدیدێنێ یەك لە خراپترینی ئەم وشانە: "بەڵام"ـە کاتێك

یەکێك دەڵێت (ئێوە ڕاست دەکەن بەڵام....) مەبەستی چییە؟ مەبەستی ئەوەیە کە ڕاستناکەیت، بەڵکو ئەوەی دەیڵێیت نابەجێیە، وشەی (بەڵام) هەموو ئەو وشانەی پشتر گووتراوە دەسڕێتەوە، کاتێك کەسێك دەڵێت: "لەگەڵ ڕاکەتدا هاودەنگم بەڵام ...) هەست بە چی دەکەی؟ چ نەنگییەکی تێدایە لە شوێنی بەڵام بڵێت "وە..." یان "هەر لەم کاتەدا"؟ بۆ نموونە (ئەم بابەتە چاکەو، بابەتێکی دیکەش هەیە کە دەکرێت بیری لێبکەینەوە (یان) ئەم بابەتە ڕاستە، لە هەمان کاتدا بابەتێکی تریش هەیە بە ڕای من ئەویش ڕاستە) لە هەردووك شوێنەکەدا بابەتەکەتان بە شێوەی لێڕزیبوونەوە پێشنیارکردووە لێ لە حاڵەتی دووەمدا لە شوێنی بەربەست دروستکرندا ڕێگەیەکتان بۆ گۆڕینی ئاڕاستەکە کردۆتەوە.

ئەوەش بزانن هیچ کەسێك لە بنەڕەتەوە بەرگریکار نییە، بەڵکو هەندێك کەس لە پەیوەندیدا خۆیان نەرمکارنین. هەروەك چۆن ئۆتۆماتیکی لای هەندێکان هەر دەربڕینی وشەکان جۆرێك لە کۆسپ بەدیدێنێ. کۆمەڵە کردارێکیش هەیە ئارەزووی پەیوەندی و لێك نێگەیشتن باشتر دەکەن و دەرگای زەین باشتر دەکەنەوە.

بۆ نموونە ئایا دەکرێت مرۆڤ بیروڕاو هەستە ڕاستەقینەکانی خۆی دەرحەق بە بابەتێك بە وردی باسبکات، بێ ئەوەی زیان بە ڕاستی و دروستی ئەو بگات و هەرگیز کەسێکیش لە دژی دەرنەکەوێت؟ ئایا ئەگەر مرۆڤ خاوەنی ئەم توانایە بێ هێزی لە دەستدانییە؟ ڕەمزی ئەم کارەش ئەو شتەیە کە بە چوارچێوەی ڕەزامەندی ناو دەبرێت و خاوەنی سێ بڕگەیە، لە کاتی گفتوگۆدا دەتوانی بەکاریانبهێنی، بە شێوەیەك هەم بابەتەکەت دەگوازیەوەو ڕیزی کەسی بۆ گوازراوەش دەگرن، ئەو بکەنە هاوبەشی بیرو ڕاکانتان، بە هیچ شێوەیەك لەودا کاردانەوەی خراپ بەدیمەهێنن.

سروشتیەن واشە ئەگەر بەرگری نەبێ دژایەتیش نابێ، ئەم سێ بڕگەیەش ئەمانەن:

"ڕاکەت بەرز دەنرخێنم و...."

"ڕێز لە ڕاکەت دەگرم و....."

"لەگەڵ تۆدا هاوڕام....."

لە هەر یەك لەم بابەتانەدا بە سێ ئەنجامدەگەی، یەکەم ئەوەی کە پەیوەندی ڕاست لەگەڵ لایەنی بەرامبەر دادەمەزرێنی دەشچنە ناو دنیای زەینی ئەوەو. لەجیاتی ئەوەی بە وشەکانی "بەڵام" و "ئەمما" لۆژیکی بەرامبەرەکەت نادیدەبگری، و بیکەیە کۆسپ لە بەردەم خۆتدا، ڕاستی قسەکانی ئەو بەسەر زارەکی دووپات دەکەیەوە، دووەم بوارێك بۆ لێك تێگەیشتن و پێکگەیشتن دەخوڵقێنێ، ڕووپەڕەکانی ئەڤین و خۆشەویستی بە دیدەهێنی و دەکەیتەوە.

سێیەم ئەوەیە ڕێگەیەك بۆ گۆڕینی ئاراستەی بابەتەکە دەکەیەوە بەبێ ئەوەی ئاستەنگ لەبەردەمی خۆتدا قوت بکەیەوە.

گریمان کەسێك دەربارەی بابەتێکت دەڵێت: "تۆ بە تەواوی هەڵەی" ئەگەر تۆ بە توندو بڕاوەیی بڵێیت: "نا، من هەڵە نیم" ئەوە زەمینەیەك خۆشدەکات پەیوەندی بەدیبێت؟ نا، بەڵکو لەلایەنی بەرامبەردا دژایەتی بەدیدەهێنێ. لە وەڵامدا، باشترە بڵێین "بە ڕاشکاوی، ڕێز لە هەستی تۆ دەگرم، بێموایە ئەگەر گوێ لە بەڵگەکانم بگری لەوانەیە ڕات بگۆڕێ" ئاگاداربە، کە پێویست نییە لەسەر ڕاوبڕوای کەسی بەرامبەر ڕازی بی، بەڵکو ڕێزلێگرتن، ستایش، یان ئارامکردنەوەی کە ڕەزامەندیت پەیوەست بە هەستی لایەنی بەرامبەر نسبەت بەشتێکە، تۆ لە ڕێگەیەوە ستایشی هەستی ئەو دەکەی، کە ئەگەر ئێوەش لەلایەنی جەستەیی و تێگەیشتنەوە ڕێك وەکو ئەو بووبان هەمان هەستتان دەبوو یان ستایشتان دەکرد. هەندێك جار مرۆڤەکان ڕایەکانی یەکتر بە ڕاستی نازانن، تا گوێ لە قسەی کەسی بەرامبەر ناگرن، بەڵام ئەگەر سوود لە چوارچێوەی ڕەزامەندی وەریگری، ناچار بە دیقەتەوە سەرنج لە وتەکانی کەسی بەرامبەر دەدەی، دواجار خاڵی زیاتر کە جێگەی لێڕازیبوونن دەدۆزیەوە، گریمان لەگەڵ زانایەکی دروستکەری چەکی ناوەکی قسەدەکەی، تۆش کەسێکی

دژەشەڕی، لەوانەیە هەردووکتان بە چاوی دووژمن تەماشای یەکتر بکەن، مۆیەش بە وردی گوێ لە ڕاکانی یەکتر نەگرن، لێ ئەگەر بە وردی گوێڕابگرن، لەوانەیە ئەویش لایەنگری ئاشتی و ئاسایش بێت، بۆیە دەتوانن بڵێین: "من ڕێز لە بیری بڕواکەت دەرحەق بە ئاشتی دەگرم، پێموایە ڕێگەی دیکەش بۆ بەرقەرارکردنی ئاشتی لە دنیادا هەبێ، بۆ نموونە ڕاتان دەربارەی..." بەم شێوەیە لایەنی بەرامبەر هەست دەکات ڕێزتان لێگرتووەو گوێتان لە قسەکانی گرتووە، شوێنی بۆ شەڕو دژایەتی نامێنێ دژایەتی لەبەرئەوە لە ناودەچێت و هەر لەو کاتەدا ڕێگەکان بە ڕووی توانای نوێدا دەکرێنەوەو گفتوگۆو بیرکردنەوەش پەیدادەبێت.

دەکرێت ئەم شێوازە بۆ هەرکەسێك سوودی لێوەربگرێت، ئەگەر بابەت و بیرو ڕای کەسی بەرامبەر هەرچۆنێ بێت خاڵی هاوبەش و ڕێزو ڕەزامەندی بدۆزێتەوە، کاتێك کەسێك لە ڕووی تۆ دەست بە هات و هاوار ناکات، ئەوە تۆش بەرامبەری هەمان کار ناکەیت، ئۆستو دەڵێت: "هاودەنگی ئەو کەسانە زۆر کەمن کە پێداگرن لەسەر بیرو بڕواکانیان" لە هەندێك لە سیمینارەکانمدا پرۆفەیەکی بچووکمان داناوە، دوو نەفەر دەربارەی بابەتێك خاوەنی بیروڕای دژبەیەکن، دەیانهێنمە ڕووبەڕووی یەکتر لە سەریان دەسەپێنم وشەی "بەڵام" بەکارنەهێنن قسەی سووکیش بە یەکتر نەڵێن. ئەم ئەزموونە مرۆڤەکان ڕادەهێنێ چۆن ڕێز لە یەکتربگرن، بەدوای بیروڕای یەکتردا بگەڕێن. بەبێ دژایەتی و دوژمنداری گفتوگۆدەکەن، فێری بابەتێکی زۆر دەبن و دەروازەی تازەش بۆ بیروڕا گۆڕینەوە دەدۆزنەوە.

ئەم شێوازە لەگەڵ کەسێکا تاقیبکەوە، بابەتێك کە لە بیروڕادا لەگەڵیدا هاوڕانی دەستنیشان بکە، بە چاودێری وردی ئەوەی دەگوترێت و لەگەڵ یەکتردا ـانوساندن بکە، سەرەتا هەوڵبدە خۆت لەگەڵ بیروڕای کەسی بەرامبەر بگونجێنیت پاشان بابەتەکە بەو شێوەیەی کە دڵتان دەخوازێ بەو ئاڕاستەیەدا ببە، مەبەستم ئەوە نییە بیرو بڕواکانمان بەسەر لایەنی بەرامبەردا بسەپێنین، یان هەرچی ئەو گوتی وەریبگرین،

بەڵام ئاگاداری ئەوە بە بۆ خۆگونجاندن لەگەڵ ئەودا و پاشان بە ڕێوەبردنی گفتوگۆیەکان باشتر بە ئاکام دەگەی نەك لە ڕێگەی دژایەتی و زۆر بڵێییەوە.

ئەگەر بە لێزانی ڕای کەسی بەرامبەر وەربگری بە ئەنجامی باشترو بڕیاری زیاتر دەگەی، زۆربەمان گفتوگۆ وەکو بردنەوە یان دۆڕاندنی یاری تەماشادەکەین، وك ئەوەی پێمانوابێ هەمیشە ڕاست بێردەکەینەوەو لایەنی بەرامبەریش هەموو کات هەڵەیە. چەندین جار بە سوودوەرگرتنم لە چوارچێوەکانی ڕەزامەندی، لە گفتوگۆکان فێرببووم و لە هەمان کاتدا زیاتر بە ئەنجام گەیشتووم، ڕاهێنانێکی پڕ بایەخی دیکە ئەوەیە، بەرگری لە بابەتێك بکە کە بە پێچەوانەی بیروبڕوای تۆوە، ئەگەر ئەو ڕاهێنانە ئەنجامبدەی، بەوپەڕی سەیریبەوە لەوە تێدەگەی، کە دیدگای نوێ دەدۆزیەوە.

ئەو کەسانەی کاڵا دەفرۆشن و ئەوانەش کە دەست و پەنجە لەگەڵ خەڵك و وەڵام پێدانەوەیاندا نەرم دەکەن تێدەگەن کە زۆر زەحمەتە خەڵك بۆ کارێك هان بدرێن کە حەزیان لێی نییەو زۆریش ئاسان بۆ کارێك کە حەزی پێدەکەن هاندەدەرێن، ئەو کاتە ڕێگەیەکی ساناترین هەڵبژاردووە کە چوارچێوەیەك بۆ ڕەزامەندی دروستبکەی.

زاڵبوون بەسەر بەربەستەکاندا زەحمەتە، ڕێگەی ئاسان دروستکردنی خۆشەویستی و لە چوارچێوەی ڕەزامەندییەکانیاندایە، کە دەکرێت بەو دۆیەوە لە بەربەستەکان دووربکەویەوە بەو پێیەو ئامیانەدا بەربەست وەردەچەرخێنە سەر هاوکاری.

شیکردنەوەی ئەوانە ڕێگەچارەسەرو لابەری گرفتەکانە، بە شێوەیەك کە لایەنی چێژبەخشیان تێدا بدۆزینەوە. بۆیە ڕێگەیەکی تر تێکڕشتنی ئەوانەیە، هەموو جار ناجارێك تووشی داماوی خەمۆکی دەبین. لەم حاڵەتەدا بەردەوام بین بۆچوونە ناخۆشەکان لە زەینماندا سەرودڵمان دەگرن، وەك قەوانێك کە پەڵەی کەوتۆتێ و هەندێك لە مۆسیقا کە بەردەوام دووبارە بکاتەوە. بۆ ئەوەی گرفتی قەوانەکە لابچێت، کەمێك دەرزییەکەی دەبەنە پێش، یان هەڵبدەگرن و دووبارە لە شوێنێکی دیکەی

دادەنێنەوە، لە کاتی خەمۆکیدا دەکرێت بەم شێوەیە بکەیت، وانا بۆچوونە ناخۆشەکان تورەهەڵدەیت و بۆچوونی نوێ دابنێیت یەك لە خۆپێوەخەریکردنەکانی من ئەوەیە، لە سەر باڵکۆنی خانووەکەمەوە تەماشای ئەوانە بکەم کە بۆ راوێژو دەرمانکردن و چارەسەر دێنە لام.

خانووەکەم لە کالیفۆرنیا لە شوێنێکی خۆش لە کەناری دەریایەو کاتێك خەڵك بۆ ناو ئەم کۆشکە جوانە دێن، دەکەونە ژێر کاریگەری ژینگەی دەوروبەری و رۆحیەتێکی باش پەیدادەکەن. دەیانبینم کە بە ئۆتۆمبیلەکانیان دێن و لە بەردەرگا لە ئۆتۆمبیل دادەبەزن، بە سەروروخۆشی تەماشای دیمەنە جوانەکانی دەوروبەریان دەکەن و بۆ لای دەرگاکە دێن، دیارە بە تەماشاکردنی دیمەنە جوانەکان هەست بە دڵرفێنی و سەرزیندووی دەکەن، پاشان لە پەیژەکان سەردەکەون و دێن دادەنیشن کەمێك قسەدەکەین (بە زۆری قسەی خۆش دەکەین) دواتر دەپرسم "زۆر چاکە بۆچی سەردانی منتان کردووە) دەستبەجێ و دوای ئەم پرسیارەم، شانەکانیان دەکەوێتە خوارەوە، ماسولکەکانی دەم و چاویان بەرزدەبێتەوە، دەچنەوە قاوغی خۆیانەوە، شێوەی هەناسەیان دەگۆڕێت و ئامادەدەبن باسی گرفتەکانیان بکەن، لەم کاتەدا ئاوازی دەنگیان هەم ماندوویەتی و هەم پەرێشانی پێوەدیارە.

باشترین شێوەی رووبەڕووبوونەوە ئەوەیە بەوانی نیشانبدەی کە دەتوانی ئەم دۆخەی ئەوانی تێدایە لە چرکەیەکدا لەناوببەیت. کارێك کە دەیکەم ئەوەیە زۆر جار لە ئاوازێکی موکرو نزیك بە حاڵەتی تورەیی و نارەحەتی دەڵێم: "داوای لێبوردن دەکەم جارێ کۆبوونەوە دەستی پێنەکردووە" دەستبەجێ دەڵێن: "ئای... داوای لێبوردن دەکەین"پاشان خۆیان خڕدەکەنەوەو رێکتر دادەنیشن، هەناسەیان ئاسایی دەبێتەوە جووڵانەوەو قیافەیان لەگەڵ حاڵەتی سیماو رووخساریان دووبارە دەگەڕێنەوە سەر دۆخی پێشوو. هەستێکی خۆشیان دەبێت و دیارە لە شتەکە تێگەیشتوون. کە ئەو کەسانە دەزانن چۆن حاڵ و رۆحیەتی خۆیان خراپ بکەن و دووبارەش بۆ دۆخی

یەکەمجار بگەڕێنەوە واتا کەرەستەو ڕێگەی پێویستیان لەبەردەستدایە، تا جووڵانەوە جەستەییەکان یان حاڵەتی ڕۆحی، بۆچوونە دەروونی و دواجار لە ئەنجامدا لە چرکەیەکدا ڕەفتاری خۆیان بگۆڕن.

من لەوە تێگەیشتووم کە گێژکردنی لایەنی بەرامبەر یەك لە باشترین ڕێگەکانی تێکوپێکدانی بیروبۆچوونەکانییەتی. بەو هۆیە مرۆڤەکان تووشی خەمۆکی و داماوی دەبن، کە نازانن چۆن خەریکی کارێکی دیکە ببن. حاڵەتی خەمۆکی و داماوی دەگرن، لەبەرئەوە وا دەزانن لەم دۆخەدا کەسێك پەیدادەبێ و لەوان دەپرسێت چییە، بۆ لەو حاڵەدان؟ ئەوەش بۆ ڕاکێشانی سەرنجی دەوروبەرو کاردانەوەی سروشتی ئەوانە هەتا بەڵکو بە گۆڕانکارییەکە لە ڕۆحیەتی خۆیانیدا دەکەن بە ئامانج بگەن.

ئەگەر یەك لە نزیکەکانت تووشی ئەم بارە بوو، چی دەکەی؟ هەڵبەتە لەوانەیە هەمان کار بکەی کە لێتان چاوەڕواندەکرێت، واتا دانیشی و وتوویژێکی دەوروبەرێژ و خەم خۆرانە بە نیشانەی هاودەردی لەگەڵ ئەودا ئەنجامبدەی.

لەوانەیە ئەم کارە حاڵی ئەو کەمێك چاکتربکات، لێ لە هەمان کاتدا بۆچوونە زەینییەکانی ئەو بەهێزدەخەی، لای بەرچەستە دەکەن کە ئەم حاڵەتە بەخۆی بدات، دەبێتە جێگەی سەرنجی کەسانی دیکە. لەوانەیە بەرێگایەکی دیکەی بۆ بچی، بۆ نموونە، قدیلکەی بدەی، یان خۆی تێنەگەیەنی، یان وەکو سەگ لە ڕووی ئەو عوعو بکەن. لەم کاتەدایە ئەو گێژوو سەرلێشێواو دەبێت و نازانێت چ کاردانەوەیەك لەخۆی پیشانبدات، لەگەڵ گێژبوون یان پێکەنین لە بیرەکانی خۆی دووردەکەوێتەوە، هەڵبەتە ڕوونە کە لە هەر کاتێکدا هەر کەسێك پێویستی بە دۆستێك هەیە قسەی لەگەڵدا بکات. هەندێك جار "کەس" تووشی خەم و ئازاری ڕاستەقینە دەبێت و پێویستی بە گوێیەك هەیە ببیستێ و بە دڵێکی میهرەبان هەیە بۆی بکرێتەوە، بەڵام ئەوەی لە ژێر باسی ئێمەدایە ئەو حاڵەتە زوو تێپەڕبوو نییە، بەڵکو حاڵەتی داماوی

هەمیشە دووبارە بووەوەیە بەردەوام و بێ هۆیە و چەندە ئەم حاڵەتانە بەهێزتر بکەن خراپترە.

ئامانجەکە دەبێ ئەوەبێ ئەو کەسانە تێبگەیەنن و سەرمەشقەکانی زەینی خۆیان بگۆڕن، لە ڕێگەی گۆڕینی ڕەفتارەکانیانەوە خەمەکانی ژیان لە بیر ببەنەوە. ئەگەر بیرو ڕات ئەوەبێت کە دەست و پێت بەستراوەتەوە و هیچ کارێکت پێناکرێت، بێگومان ناتوانی بە چالاکی بجووڵێیەوە، ئەگەر پێت وابێت بەسەر خۆتدا زاڵی و توانای گۆڕینی ڕۆحیەتی خۆت هەیە، هەڵبەتە بەم کارە بە توانادەبی. گرفت ئەوەیە هەندێك لە هۆکارە کەلتوریەکان، بە پێچەوانەی ئەم بابەتەتان فێردەکەن. پێمان دەڵێن ناکرێت ڕەفتار بگۆڕیت، ناکرێت هەست و سۆزو ڕۆحیەتی بگۆڕیت، هەندێك شت لەگەڵ سروشت و خودی مرۆڤدان، هەندێك شت گرێدراوی زەینی سەردەمی منداڵین. یان بە ژیانی هۆرمۆنەکانەوە پەیوەستن، بۆیە ئەو دەرسەی دەکرێت لێرە فێری ببی ئەمەیە کە پێشەنگە زەینییەکانی خۆت شایستەی گۆڕانن و دەتوانی لە یەك چرکەدا بیانگۆڕی.

کاتێك ڕیچارد بندلروجان گریندەر بە شێوەی تایبەتی خەریکی چارەسەری دەروونی دەبن، دەربارەی گۆڕینی پێشەنگە زەینییەکان ناوبانگیان دەرکرد، بندلر داستانێکی لەمەڕ نەخۆشێك دەگێڕێتەوە کە بۆ چارەسەری دەروونی سەردانی کردووە، کە لەوێدا یەك لە نەخۆشەکان پێیوابووە کە حەزرەتی عیسایە نەك ئەوەی بۆ نموونە پێی وابێ ڕۆحی عیسا چۆتە ناوییەوە، بەڵکو بڕوای وابووە کە گۆشت و جەستە و پێستی ئەو جەستەی حەزرەتی عیسا بۆ خۆیەتی، ڕۆژێك بندلر سەردانی ئەم نەخۆشەی کرد لێی پرسی (تۆ عیسا مەسیحی؟)، وەڵامدەداتەوە: "بەڵێ ڕۆڵەم" بندلر دەڵێت: "ڕاوەستە ئێستە دەگەڕێمەوە" دواتر ئەو پیاوە گێژو سەرگەردانە بەجێدێڵێت و دەڕوات. دوای سێ چوار خولەك دەگەڕێتەوەو پێی دەڵێت: دەستەکانی خۆی لە دوو لاوە بەرزبکاتەوە، دەست دەکاتە پێوانەکردنی مابەینی دەستەکانی و

بەژن و بالاکەی. دووبارە دەپوات، نەخۆشەکە کە پێی وابووە عیسای مەسیحە سەرنجی دەداتێ، چەند خولەکێك دواتر بندلر دەگەڕێتەوە چەکوشێك و چەند بزمارو هەندێك پارچە تەختەی درێژ لەگەڵ خۆیدا دەهێنێت و هەوڵدەدات بە هۆی بزمارو چەکوش و تەختەدارەکانەوە شێوەی سەلیبی پێ دروستبکات. لەم کاتەدا پیاوەکە دەپرسێت (ڕۆڵەم چی دەکەیت؟) بندلر دەپرسێ "مەگەر تۆ مەسیح نیت؟" دەڵێت: "ئەی چۆن ڕۆڵەم" بندلر دەڵێت: "دەنا وادیارە دەزانی بۆ چ کارێك هاتوویتە ئێرە؟" لەو کاتەدا پیاوەکە تەکانێك دەخوات و بە بیری دێتەوە کە کێیە، لە ڕاستییدا بە بیری دێتەوە کە مەسیح بوون شتێکی هێندە باشیش نییە. ئەو کاتە دەست بە هاوارکردن دەکات و دەڵێت "من مەسیح نیم.. من مەسیح نیم" بەم شێوەیە فایلی ئەم نەخۆشە دادەخرێت.

تێکدانی پێشەنگ و سەرکێشە زەینییەکان لە کارو پیشەو بازرگانیدا گرنگی خۆی هەیە، بەڕێوەبەری کارخانەیەك بە سوودوەرگرتن لەم شێوازە، وادەکات کرێکارەکانی دیدێکی نوێ بۆ کارەکە پەیدابکەن. ئەو لە سەرەتای دامەزراندنی بۆ کارگەکە ڕۆیشت تا نموونەیەك لەو کالایەی دروستیانکردبوو وەرگرێتەوە. لێ لەجیاتی ئەوە نموونەیەکی هەڵبژارد کە بۆ فرۆشتنیان دروستکردبوو، لەم ڕێگەیەوە هەموو کرێکارەکانی تێگەیاند کە هەرچی بەرهەمدەهێنرێت دەبێ بە شێوەیەکی باش دروستبکرێت بۆ ئەوەی بگونجێت لەلایەنی بەڕێوەبەری کارخانەوە بەکاربهێنرێن. دواتر گوتی کە لێرە بەدواوە سەردانی کارخانەو چۆنایەتی کالاکان بە دەستی خۆی کۆنترۆڵ دەکات.

هەرزوو ئەم هەواڵە لە ناو کارخانەدا بڵاوکرایەوەو وایکرد کرێکارەکان پێشڕەوە زەینییەکانی خۆیان دەربارەی کارەکە نوێ بکەنەوە. ئەم کارەی بەڕێوەبەر، بێ ئەوەی زیان بە غروری کرێکاران بگەیەنێ و توڕەیانبکات وایکرد کە دەرسیاندا بدات کارێکی باشتر ئەنجامبدەن.

گۆڕینی ئەم پێشڕەوانە لە ژیانی ڕۆژانەدا بەکەڵك دێت، زۆر جار لەسەر بابەتێکی بچووك لەگەڵ کەسێکا دەستدەکەن بە هات و هاوار، دوای ماوەیەك بابەتی سەرەکی لە بیردەچێتەوە بەڵام کینەو دووبەرەکی دەمێنێتەوە، ڕۆژ بە ڕۆژ توڕەتر دەبن، هەر کەسە هەوڵدەدات بەسەر لایەنی بەرامبەردا سەربکەوێت، یاخود هەر دەبێ قسەی خۆمان بە سەربخەین، دوای کۆتایی هاتنی هات و هاوار لەوانەیە داخ و پەشیمانی بکێشن، چی بوو وای کرد کار بێرە بگات پەیوەندییەکی هەڤاڵەتی لەسەر کارێکی هیچ و پووچ لەدەستچوو، بۆیە لە کاتی هاتوو هاوار هەرگیز ئەم بیرانەتان بۆ نایەت، چاکترە لە زەینی خۆتاندا ئەم پێشەنگانە دروستبکەن، هەتا لە کاتی ناسکدا ئاگادارتان بکەنەوە، کە نەنگی تێدا نییە کە بابەتێکی پێکەنین هێنەر لە بیری خۆتاندا بەرجەستەبکەن هەر کاتێك گفتوگۆش بەرزبۆوە بهێننە بیری خۆتان و دەستبکەن بە پێکەنین، لەبەرئەوەی مرۆڤ لە کاتی پێکەنیندا ناتوانێ توڕەبێت.

لەم بەشەدا باسی دوو بیروڕا کرا، لەوانەیە جیاوازیێ لەگەڵ ئەوەی پێشتر لە ژیاندا فێری بووین، یەك ئەوەیە کە بە هۆی چوارچێوەی ڕەزامەندییەوە باشتر کەسانی دیکە بکەیتە هاوڕای خۆت، نەك لە ڕێگەی هات و هاوارو تاوانبارکردن ئەوانەی پێشتر دەربارەی بەهای پەیوەندی خۆشەویستی دەربارەی دواین، بەرای من دەبێ لە پەیوەند بە کەسانی دیکەوە لەسەر بنچینەی ڕاکێشانی ڕەزامەندی نەك لەسەر ڕووبەڕووبوونەوەو دژایەتی بینا بکرێت، ئەوەش شتێکە گوتنی ئاسانترە لە ئەنجامدانی ڕای دووەم ئەمە بووە کە پێشەنگە ڕەفتارییەکانمان وەك نەخشی هەڵکەندانراوی سەربەردنین کە نەکرێت ئەوانە لە زەینی خۆماندا ڕەشبکەینەوە، ئەگەر ئێمە ئەو کارانەی کە بەزەرەرمان تەواودەبن بەردەوام دووبارە بکەینەوە تووشی نەخۆشی دەروونی و ئاڵۆز نین، بەڵکو تەنها پێشەنگی زەینی نەك بەردەوامی دووبارە دەکەینەوە، ئەم پێوەرە زەینییەش شێوەی پەیوەندی بە کەسانی دیکەوە بێت، یاخود شێوەی بیرکردنەوە، ڕێگەچارەی ئەم گرفتە ئەوەیە کە ئەم پێشڕەوە

تێکبدەین و لە سەر کارەکە بەردەوام نەبین و، بەڵکو ڕێگەیەکی تازە بگرینەبەر، ئێمەی مرۆڤ ئاشنا نین کە ڕووداوەکانی سەردەمی منداڵی بە شێوەیەکی تایبەتی لە زەیندا بەرنامەڕێژییان کردبێت، ئەو کارانە بکەین کە حەزمان پێیەتی و بە پێچەوانەشەوە. تەنها ئەوەندە بەسە دیاریان بکەین و بیانگۆڕین هەردووك، ئەو ڕایە لەسەر بنچینەی نەرمی و توانای وەرسووڕان و وەرچەرخان ئەنجامدەدرێت.

ئەگەر ئێمە نەتوانین پارچەکانی موقەبای (پازل) بە جۆرێك بهێنینەوە تەنیشت یەکتر کە وێنەی ویستراویان لێدروستبێتەوە، ڕێگەی ڕاست ئەوە نییە کە بەردەوام بەرنامەی دیاریکراو دووبارەبکەینەوە، ئەم کارە بە ڕێگەی نەرمبوون، گۆڕین، بینفرەیی، تاقیکردنەوەی ڕێگە تازەکان ئەنجامدەدرێت.

هەرچی نەرمی و توانای وەرسووڕ ئەملاو ئەولاکردن زیاتربێت، پتر بیرو ڕای تازە دەدۆزییەوەو دەرگای زیاتریشیان بە ڕوودا دەکرێنەوە، زیاتر لە کارەکان سەردەکەون لە بەشی دواتر ڕێگەیەکی تر بۆ بەرزکردنەوەی توانای وەرچەرخان دەخوێنینەوە.

بەشی ١٦

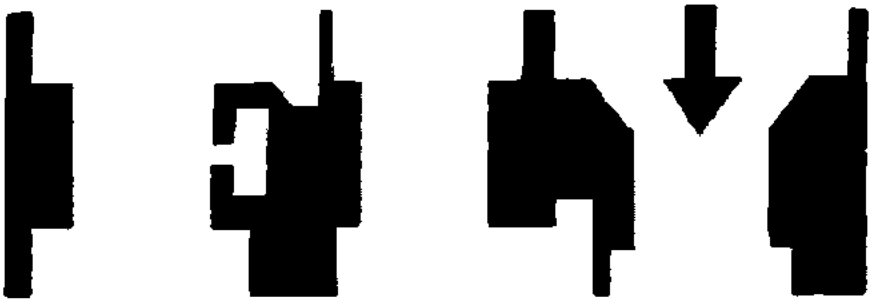
چاککردنەوەی چوارچێوەکانی زەین:
هێزی بەرجەستەکردن

"ژیان بەدیهاتوویەکی وەستاو نییە. تەنها دوو گروپ ناتوانن بیرەکانی خۆیان بگۆڕن، شێتەکانی شێتخانەو مردووەکانی گۆڕستان".

(ئەڤێرت دایرکسێن- Evert Dirkser)

دەنگی پێیەك لە بیربگرە، ئەگەر لێت بپرسن "دەنگی پێ چ واتایەکی هەیە؟" لەوانەیە لە وەڵامدا بڵێت: "پێموایە هیچ مانایەکی نییە!" دەمەوێت لە بارەیەوە کەمێك بیربکەنەوە، کاتێك کە بە شەقامێکی جەنجاڵدا تێپەڕدەبن، دەنگی پێیەکان هێندە زۆرو پێکەوەن، کە هیچ مانایەکی تایبەتی نابەخشن. لێ ئەگەر لە کۆتایی شەودا، بە تەنها لە ماڵەوە دانیشتبی و لە نهۆمی سەرەوە دەنگی پێیەك ببیستی و پاش چەند چرکەیەك ببیستی کە ئەو دەنگە نزیکتر دەبێتەوە، ئایا دیسان هیچ مانایەك نابەخشێ؟ ئەم دەنگی پێیە لەسەر ئەزموونەکانی بەروەختی ڕابردووت لەسەر دەنگی پێ، مانای جۆراو جۆری هەبێت، ئەزموونی ڕابردووت بوارێکتان بۆ دەڕەخسێنێ، کە تۆ لەگەڵ گوێلێ بوونی ئەو دەنگەدا ئارامی پەیدابکەی و یان بە پێچەوانەوە دووچاری ترس ببی. بە پێی ئەزموونەکان لە وانەیە دەنگی پێ، لە گەڕانەوەی هاوسەرەکەتان بۆ ماڵەوە ئاگادارتان بکاتەوە، بۆ یەکێکیش کە دزی لێکراوە، لەوانەیە هەمان دەنگ

مانـای دز بـەیان بکاتـەوە. لێرەدایـە کـە مانـای هـەر ئـەزموونێك پابەنـدی ئـەو چوارچێوەیەیە کە لە ژێر کاریگەری ئەزموونەکانی پێشووی زەیندا دروست بووە. ئـەم چوارچێوەیە بە "چوارچێوەی گەڕانەوە ـ مرجـع=Fiame of reference " ناودەبـەین، لەگـەڵ گـۆڕینی ئـەم چوارچـێوە مانـای ئەزموونەکـەش دەگۆڕێـت، یـەك لـە چـاکترین ڕێگەکان بۆ بەدیهێنانی گۆڕانکـاری لـە کەسێتیدا ئەوەیـە کـە هـەر ئـەزموونێك لـە نـاو باشترین چوارچێوەدا دابنێن" بەم کارەش دەڵێن: "دروسـتکردنەوەی چوارچـێوەکانی زەیـن" ئێستە تەماشـای ئـەم وێنەیـە بکـەی و ئـەوەی لێـی تێدەگـەی لەسـەر کاغـەز بینووسە، لەم وێنەیەدا چی دەبینن؟



دەکرێـت پێکهاتـەو شـکلی جۆربـەجۆر بـدینی، بـۆ نموونـە کـلاو، وێنـای ئـاژەڵ، سەرەڕمی ڕوو لە خوارەوە، ئەوەی دەیبینی بۆ خۆت مانـای پێبـدە و شـیبکەوە. ئایـا وشـەی (Fly)تـان بـینی؟ لەوانەیـە ئـەم وێنەیـەت پێـشتر لـە شـوێنی دیکـە بینیبێـت، دەستبەجێ لێی ئاگاداربیبەوە، واتا بە گەڕانەوە بۆ ئەزموونەکانی ڕابردوو، ئـەنها سـێ وشەی ئینگلیزی دەبینین، ئەگەر پێشتر ئەم وێنەیەتان نەبینیوە جارێکی تر تەماشـای بکەنەوەو ببینە، ئەم وشـەیە لـەم وێنەیـەدا دەبـینی؟ ئەگـەر دیسان ئـەوەت نـەبینی هۆیەکەی بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە، کە تۆ وا ڕاهاتووی نووسینی وشەکان بە ڕەنگی ڕەش

لە سەر کاغەزی سپی لەبیربگریت تا ئەو کاتەی لەم چوارچێوە زەینییە سوودروەربگریت لە دیتنی ئەم وشەیە سەرکەوتوو نابیت. لەم وێنەیەدا ئەم سێ وشە ئینگلیزییە لە پیتی سپی و لەسەر لاپەڕەی ڕەش کێشراون، بۆ دیتنی ئەم وێنەیە دەبێ چوارچێوەی زەینی پێشووی خۆت بگۆڕی.

چاکسازی تێدابکە و کردەوەکانی ژیانیش بە هەمان شێوەن، هەندێك جار لە دەوروبەرمان دەرفەت و توانای ئەوتۆ هەن، کە بە سوودوەرگرتن لێیان دەتوانین سەرلەبەری وێنەی ژیانمان بگۆڕین و بە شێوەیەکی تازەی دەربهێنینەوە. ئەگەر لە چوارچێوە زەینییەکان دەربچین تێدەگەین زۆر لە گرفت و کۆسپەکانی ژیانی خۆمان شانسی گەورەن.

بۆ چەندین جارمان لەم پەرتووکەدا گوتووەو لێرەش وا دەیڵێینەوە، لە دنیادا هیچ شتێك خۆ بەخۆ خاوەنی مانایەك نییە، مەگەر هەست و ڕەفتارو کاردانەوەکانمان کە بەرامبەر بە هەموو شتێك پەیوەندی بە تێگەیشتن و شێوە بۆچوونمان ،بۆ شتەکە هەیە.

هەر ئاماژەیەکی هەستی تەنها لە بوارو چوارچێوەی تایبەتی وەردەگرێت و ماناش پەیدادەکات، بەدبەختی جۆرێك لە ڕایە.

کەسێك کە کاری فرۆشتنی حەبی (ئەسپرین)ە، لە ژانە سەرێك کە ئێوە گرتوونانە هەست بە ڕازی بوون دەکات. مرۆڤەکان وا ڕاهاتوون کە مانای تایبەتی بە هەر ئەزموونێك بدەن، بۆ نموونە: ئەم شتە ڕوویداوە، ماناکەی وایە لە کاتێکدا ڕووداوەکە دەکرێت بە جۆرەهای بێ سنوورو مانادار بگزێت، ئێمە بە پێی ئەزموونی پێشووی خۆمان ڕووداوەکان مانا پێدەدەین، لە زۆربەی کاتەکاندا ئەگەر ئەو چوارچێوانە بەلاوەبنێین کە خوومان پێوەگرتوون مانای نوێتر بۆ ژیان دەبینین.

دەبێ ئەوە بزانین بۆچوون و تێگەیشتنەکان شتی دروستکراون واتا ئەگەر شتێك بەناپەسەندو زیانبەخش دەزانی بەرئەنجامی ئەو پەیامەیە، کە داومانەتە مێشکی

خۆمان مێشکیش لەسەر هەمان بناغە رۆحیەتی ئێمە بەرهەمدێنێتەوەو ئێمەش بە ڕاستی دەزانین. ئەگەر چوارچێوە زەینییەکانمان بگۆڕین و لە دەلاقەیەکی دیکەوە تەماشای بابەتەکان بکەین، دەتوانین کاردانەوەی دیکە دەرحەق بە بابەتەکان بەرجەستەبکەین. دەکرێت بۆچوون و تێگەیشتنەکان بگۆڕێ، دەستوبرد ڕۆحیەت و ڕەفتارەکان وەرگێڕیە بارێکی دیکە، بابەتی چاکسازی چوارچێوەکانی زەینی شتێك جیا لەوە نییە. ئێمە دنیا بەو شێوەیەی کە هەیە نابینین لەبەرئەوەی سروشتی شتەکان، کارو کردەوەکان لە زۆر براوەوە خاوەنی مانان.

حاڵەتەکانمان چوارچێوە سەرچاوەییەکانمان "نەخشەکان" کە بۆ دنیا لە زەیندا هەمانە، دنیای ئێمە بەدیدەهێنن. وەکو نموونە سەیری وێنەی (ئەلف) بکە، چی دەبینی؟ بێگومان ژنێکی پیرو ناشرینە، ئێستە وێنەی (ب) ببینە، ئەویش پیرەژنێکی ناشیرینی دیکەیە، کە چەنەگەی خۆی ناوەتە ژێر چاکەتە چەرمەکەیەوە. لە وێنەکە وردبیەوە، چ جۆرە پیرەژنێکە؟ ئایا شادە یان خەمگین؟ پێت وایە بیر لە چی دەکاتەوە؟ لە وێنەکەدا خاڵێکی سەیر هەیە، ئەو هونەرمەندەی ئەم وێنەیەی کێشاوە بڕوای وایە کە ئەوە وێنەی کچە ڕووح سووك و سیما جوانەکەی خۆیاتی ئەگەر چوارچێوەی زەینی خۆتان بگۆڕن دەتوانن ئەم وێنە جوانە ببینن.

بۆ کارناسانیش پێتدەڵێم کە لوتی پیرەژنەکە وەکو خوارچاو هێڵی چەنەگەی کچەکە لەبیر بگرە. چاوی چەپی پیرەژنەکەش گوێی کچەکەو دەمی پیرەژنیش ملوانکەی کچە جوانەکەیە. ئەگەر ئێستەش بە زەحمەت لە بینینەکە تێدەگەی سەیری وێنەی (ج) بکە (کە کەوتۆتە لاپەڕە٣٤٧). پرسیارەکە ئەمەیە کە بۆچی لە سەرەتاوە لە دیتنی ئەم وێنەیە تێنەدەگەیشتی؟ هۆیەکەی ئەوەیە کە پێشتر وێنەی پیرەژنت بینیوەو چوارچێوەی ژێدەری لە زەینی ئێوەدا دروستکردبوو، لە ڕاستییدا ئێوە جاری دووەمیش چاوەڕوانی دیتنی هەمان وێنەی یەکەم بوون. لە هەندێك لە پۆلەکاندا ئامادەبووان دەکەنە دوو دەستە، بە دەستەیەك وێنەی (ئەلف) و بە ئەوی تر وێنەی

(ج) نیشان دەدەم، پاشان وێنەی (ب) بە هەردووك دەستەكەیان نیشاندەدەم دەستەی یەكەم وەكو ڕاهاتن و خووپێوەگرتن بەشێوەی پیرەژنەكەو هی دووەم بە شێوەی كچە جوانكیلەكەی دەبینن.

سەیرە كە چۆن لە نێوان هەردووك دەستەدا گفتوگۆی توند ڕوودەدات و هەردەستەیەك دەیەوێت ڕای خۆی بەسەر دەستەكەی دیكەدا بەسەربخات و بسەپێنێ كەسانێك كە یەكەمجار وێنەی پیرەژنیان لەبیرگرت فرەزەحمەتە وێنەی كچ بەرجەستەبكەن و بە پێچەوانەشەوە.

وێنەی ئەلف

وێنەی ب

ئـەنجامێکی گـرنگ کـە لـەم تاقیکردنـەوەی هـەڵبهێنجین ئەوەیـە، هـەموو کاتێـك ئەزموونەکانی پێشوومان و تواناکانمـان بۆ دیتنی ئـەو ڕاستییانەی بەدەوروبەرماندا دەربازدەبن سنوردار دەکەن. لەبەرئەوە بۆ هەستپێکردن و دیتنی ڕاستییەکان ڕێگـەی جۆربەجۆر هەیە، دەڵاڵێك کە بلیتەکانی کۆنسێرت یان سیمینار دەکڕێت و لـە بـازاڕی ڕەشدا بە گرانتر دەفرۆشێتەوە، بەلای زۆربـەی کەسـانەوە کەسێکی قـازانج پەرسـتەو کارێکی ناشرین ئەنجامدەدات، بەڵام لە دیدگای ئەوانەدا کە نایانەوێت یان نەیانتوانیوە لەسـەرەی نۆرەهاتنـدا بووەسـتن دوور نییـە وەك بەهرەیـەك تەماشـابکرێت، کلیلـی سـەرکەوتن لـە ژیانـدا ئەوەیـە کـە ئەزموونـەکانی خۆمـان بـە وریاییـەوە لـە دیـدگا جۆربەجۆرەکانـدا بـە بیربهێنینـەوە، ئـەوەش یارمـەتییان دەدات بـۆ بەدەسـتهێنانی ئامانجی گەورەتر.

بۆ ئەوەی بتوانی ڕاوبیرو بڕواخراپەکان بۆ باش بگۆڕیت، سادەترین ڕێگە گـۆڕینی چوارچێوەی بنچینەییە، بۆ گۆڕینی سەرچاوەی چوارچێوەکانیش دوو ڕێگەی سەرەکی هەیە، بە هەردووك ڕێگەش دەلوێت بۆچوونە دەروونییەکان بگۆڕیت و دەردو ئازارەکان لە ناو ببەیت ڕۆحیەتێکی پڕ لە هێزو شادی لە خۆماندا بەرجەستەبکەین.

یەکیان گۆڕینی زەمینەو ئەویتر گۆڕینی ناوەڕۆکە.

گۆڕینی زەمینە (بوار) ئەوەیە کە پیشانیبدەین هەر ڕووداوو ئەزموونێك، ناخۆش، ناپەسەندو نەخوازراو ناڕەحەتکەرە، دەتوانرێت لە ڕێگەی کردارەوە لە بوارێکی ترەوە ئەنجامی زۆر باش بەدەستەوەبدات.

لـە زۆربـەی حیکایەتـەکانی منداڵانـدا کەسـایەتییەکانی داسـتانەکە لـە ڕووکـاردا هەڵگری نەنگییێکن کە دواجار دەبنە هۆی ڕزگارکردنیان.

لـە بازرگـانیش زەمینـە گـۆڕین زۆر گرنگـە، شـەریکی نـاجۆربین کـە لـە پێشتردا باسمـان لێـوەکرد بـۆ ماوەیـەی زۆر وەك ئەنـدامێکی ناپەسـندی نـاو کۆمەڵەکـەمان

دەژمێردرا. تا دواتر زانیمان دەکرێت لە بواری خۆیدا سوودی لێوەربگرین بۆ پێشبینی گرفتە جۆربەجۆرەکان کە ئەو بەرامبەریان هەستیارە دەبێت.

دەسکەوتە گەورەکانیش بەرئەنجامی زۆرو زەحمەتییەکانن. زەمانێك نەوت بەشتێکی ناپەسند دەژمێردرا! لەبەرئەوەی زەوییە کشتووکاڵییەکانی چەوری بێ کەڵك دەکرد، ئەمڕۆش دەزانین ئەم ماددەیە خاوەنی چ بەهایەکە؟! لە ساڵانی ڕابردوودا، وردە دارو زردە بڕاوەی بەردەم مشارەکان وەك زبڵ دەبینراو فڕێدەدران و بۆ کارگەکانی دارتاشی، دوورخستنەوەیان زەحمەتێکی زۆربوو، تاکو کەسێك دەرکەوت و ئەم وردەیەی بەهۆی چەسپ و فشارەوە بە یەکەوە نووساند، ئێستە دەزانین کە تەختەی (نێوپان) چ بەکارهێنانێکی بەربڵاوی لە دارتاشیدا هەیە. ئەو کەمە لەگەڵ کارگەکانی دارتاشی ڕێککەوت کە وردەکانیان بە بەلاش دووردەخاتەوەوە بە دروستکردنی (نێوپان)، لە ماوەی دوو ساڵدا چەند ملیۆن دۆلاری بەدەستهێنا لە کاتێکدا ماددەی یەکەمی بە بەلاش دەستدەکەوت.

کاری کەسانی بەدیهێنەرو پێشڕەو هەر ئەمەیە، ئەو کەسانە دەتوانن بە ڕێگەی بەسوودو کەڵك بەخش سەرچاوەکانیان بەگەڕبخەن، بە واتایەکی دیکە ئەم کەسانە لە چاکسازیکردن لە چوارچێوە زەینەکانی خۆیاندا شارەزاو لێوەشاوەن.

گۆڕینی ناوەڕۆك بریتییە لە گۆڕینی مانای هەمان ئەو دۆخانە، کە وەکو خۆی دێنەوە بیرمان، بۆ نموونە لەوانەیە تۆ بڵێیت "کوڕەکەم بەردەوام زۆر بڵێیی دەکات و لە زمان ناکەوێت" گۆڕینی ناوەڕۆك ئەمەیە کە بڵێیت "بێگومان کوڕەکەم لاوێکی هۆشمەندە بۆیە پەکی لەسەر قسە ناکەوێت" قسەیەکی بەناوبانگ هەیە کە جەنەڕاڵێك بە سەربازەکانی خۆی گووت: "ئێمە بۆ دواوە ناگەڕێینەوە، بەڵکو لەلایەکی تروە خەریکی پێشڕەوین" زۆربەی کەسان کاتێك کەسێکی نزیکییان دەمرێت خەمگین دەبن هۆی ئەم نارەحەتییە جۆربەجۆرە، بۆ نمونە هەستدەکەن کە شتێکیان لە دەستداوە. لەلایەکی تر هەندێك کەسی تر مردنی خۆشەویستانیان بە ئاسایی وەردەگرن، چونکە

پێیانوایە هەموو کاتێك ئەم مردووە لەگەڵ ئەواندا ژیان دەکات. پێیانوایە لە جیهاندا هیچ شتێك لە ناو ناچێت، بەڵکو سیماکە دەگۆڕێت، هەندێك کەسی تر مردن بە بەرزبوونەوە بۆ قۆناغێکی تر تێدەگەن لە بوون.

گۆڕینی زەمینەو ناوەڕۆك جوڵێنەری واتای جۆریەجۆرو نێردەری جیاوازە بۆ مێشك، ئەم پەرتووکە پڕ لە بابەتی پەیوەندار بە گۆڕینی چوارچێوەی زەینییە، بەشی پەیوەست بە حەوت باوەڕی پێچەوانەوە "بەشێوەیەکی گشتی لە هەمان بارەوەیە ماوەیەك لەمەوبەر لە گۆڤاری (ڕیدەر دایجێست—Reders Digest) وتارێك لە ژێر ناوی (کوڕێك لە دیدێکی نائاساییدا) چاپکرابوو، ئەم کوڕە پانزە ساڵە پایکەل سواری دەکات، یاری بیسباڵیش (گۆپاڵ بازی - یارییەکی ئەمەریکییە - و، کوردی) دەکات و دەچێتە قوتابخانەش، نزیك بە هەموو ئەو کارانەی منداڵانی دیکە دەیکەن ئەویش ئەنجامیان دەدات.

دوای خوێندنەوەی وتارەکە ئەوەم بۆ دەرکەوت کە دایکی ئەم زارۆکە لە بواری گۆڕینی چوارچێوەی زەینی دا مامۆستا بووە، ئەم دایکە هەموو ئەو شتانەی کە کەسانی تر بە ئاستەنگ و سنوورپەندو گرفتیان زانیوە، بە بارێکی بەهێزدا مانای پێداون. ئێستەش بەشێکی ئەم وتارەتان بۆ دەهێنمەوە:

ناوی ئەم کوڕە (کالوین ستانلی—Calvin Stanley) یە ڕۆژێك لە دایکی دەپرسێت " بۆ من کوێرم؟" دایکی پێی دەڵێت کە ئەو بە هەمان شێوە هاتۆتە سەر دنیاو تاوانی کەسێکی تێدا نییە. بەڵکو خواستی خوا بەم شێوەیەبووە. دەپرسێت "بۆ من؟" دایکی دەڵێت "هۆیەکەی نازانم بەڵام لە وانەیە حیکمەتێك لەم کارەدا هەبێت و بەرنامەی بۆ تۆ دانرابێت" کوڕەکەی دادەنێت و پێی دەڵێت: "تۆش دەتوانی ببینی، بەڵام لەجیاتی چاو دەبێ لە دەستەکانت سوودوەربگریت، لە بیرت بێت کە هیچ کارێك نییە نەتوانی ئەنجامی بدەیت".

وێنەی ج

ڕۆژێك كالوین لەوەی كە هەرگیز ناتوانێ ڕووخساری دایكی ببینێ ئارەحەتی خۆی دەردەبڕێ دایكی پێی گوت: "تۆ دەتوانی ڕووخسارم بە دەستەكانت بدینی و بە گوێیەكانت دەنگی من بە وردی ببیستی، ئەگەر ئەم كارانە بە باشی ئەنجامبدەیت ئەو شتانەی تۆ دەتوانی دەربارەی تایبەتمەندییەكانی من بیلێیت كەسانی تر ناتوانن" وتارەكە بەم شێوەیە سەرگوزشتەكە دەگێڕێتەوە، تا ئەو شوێنەی منداڵەكە بە بڕوابەخۆبوونێكی زۆرەوە دێتە ناو دنیای نابینایان و ئێستە بڕیاریداوە ڕۆژێك ببێتە بەرنامەدارێژەری كۆمپیوتەر.

ئەگەر كەسانێكی وەك خانم ئیستانلی بەدیبهێن كە چاكسازی لە چوارچێوە زەینییەكاندا بكەن، دنیا پڕدەبێت لە نموونەی وەك كالوین. ڕێكەوتنێكی چاك بوو

ماوەیەك لەمەوبەر ئاشنایەتیم لەگەڵ کەسێکی وەکو ئیستانلی پەیداکرد، ئەم پیاوە سەیرە ناوی فەرمانده (جێری کۆفتی ـJerry coffey) کە حەوت ساڵ لە یەکێك لە کامپە دوورەکانی ڤیتنام لە زیندانێکی تاکنەفەری گیرابوو، لەوانەیە بە بیستنی ئەم بابەتە کەمێك نارەحەت بین، بەڵام لە دونیادا هیچ شتێك بە تەنها چاك یان خراپ نییە، مەگەر ئێمە وای لێکبدەینەوە.

بە هەرحاڵ (جێری) بڕیاریدا لەم دەرفەتە سوودوەردەگرێت و پێ لەسەر داکۆکی کردن لە خۆی دابگرێت و دووپاتی بکاتەوە، لە پێشوو زیاتر خۆی بناسێت و لە خوا نزیکتربێتەوە بڕیارەکەی ئەوەبوو، ڕۆژێك بتوانێت بە غرور و سەربرگرتن و بەرگەگرتنی خۆی شانازی بکات بەم چوارچێوە زەینییەوە هەر ڕووداوێکی ناخۆشی بە هۆکارێك بۆ خۆشی دادەنا کە دەبێتە هۆی ڕاستی و پایەداری کەسایەتی ترو بەرزبوونەوەی توانای بەرگەگرتن و لێکدانەوەو ئەزموونەکانی کاریگەرییەکی قووڵی لەسەر لایەنی ڕۆحیەی ئەو بەجێدەهێشت.

خۆی لەم بارەیەوە دەڵێت: ئامادەنەبوو هیچ یەك لەم ئەزموونانە بە ملیۆنێك دۆلار بگۆڕێتەوە، گەورەترین هەڵەی تۆ لە ساڵی ڕابردوو چی بووە؟ لەوانەیە بە بیرخستنەوەیەکەی نارەحەت بی. بەڵام دوورنییە ئەم هەڵەیەش بەشێك لەو ئەزموونانەتان بێت، کە دواجار تۆ سەرکەوتنت پێ بەدەستخۆوەهێناوە.

هەروەها بیر لە کاریگەری فێربوون و هەڵهێنجان لەم هەڵەیە بکەرەوە، لەسەرجەم ئەو کارانە بە بەهاتر نییە کە لەم مانگەدا ئە ئەنجامت داون.

خاڵێکی گرنگ کە لەم پەرتووکەدا فرە دووبارەکراوەتەوە، ئەوەیە کە تۆ خاوەنی ئەو هێزەی کە خۆت خۆت کۆنترۆڵ بکەی، دەتوانی مێشکی خۆت بەڕێوەببەی تۆی لە ژیان بە ئەنجامە دڵخوازەکانتان دەگەی. گۆڕینی چوارچێوە زەینییەکان یەك لە بەهێزترین شێوەکانە کە بە یارمەتی ئەو دەتوانی شێوەی بیرکردنەوەت بۆ شتەکان

بگۆڕی. تۆ هەر ڕووداوێك لە چوارچێوەیەکی تایبەتیدا دادەنێی، هەندێك بە گۆڕینی ڕووداوەکە چوارچێوەکە دەگۆڕن، ئێستە کەمێك بیر لەم چوار بارودۆخە بکەنەوە:

١- هەمیشە بەڕێوەبەرەکەم بەسەرمدا هاواردەکات!

٢- ئەمساڵ چوار هەزار دۆلارم زیاتر لە ساڵی ڕابردوو باج داوە.

٣- ئەمساڵ بۆ کڕینی دیاری کریسمیس خاوەنی پارەی تەواو نیم.

٤- هەر جار کە لە سەرکەوتنێکی گەورە نزیك دەبمەوە، خۆم کارەکەم خراپدەکەم.

ئەم چوار ڕستەیە دەکرێت لە چوارچێوەیەکی دیکەدا بەم شێوەیە واتا بکەی.

١- زۆر جاکە کە بەڕێوەبەرەکەت خۆی هیلاك دەکات، لە هەڵەکانت وریات دەکاتەوە. دەتوانێ بە بێ پرسیار و وەڵام دەرتان بکات.

٢- جێگەی خۆشحاڵییە بە بەراورد لەگەڵ ساڵی ڕابردوودا، دیاردەکەوێت کە داهاتت زیاتر بووە.

٣- دەرفەتێکی باشە. دەتوانی لە بیرو هەڵکەوتووبی خۆت سوودوەربگری، ئەو شتانە دروست بکە، کە هەرگیز لە بیرنەکردرێن، باشترە لەوەی دیاری بکڕی.

٤- زۆر جاکە بە لاوازی خۆت بزانی، هۆیەکەی بناسی و ڕەفتاری خۆشت بگۆڕی.

گۆڕینی چوارچێوەی زەینی لە بواری دروستکردنی پەیوەندی لەگەڵ خۆتدا و لەگەڵ ئەوانیتر گرنگی خۆی هەیە. گرنگی پەیوەندی لەگەڵ "خۆدا" ئەو واتایەیە کە دەیدەیە هەر ڕوداو و پێشهاتێك، بە پێوەرێکی فراوانتریش یەك لە باشترین ڕێگەکانی پەیوەندییە. ئەو کەسەی دەتوانێ چوارچێوەو بواری دیاریکراو بەدیبهێنێ، واتای چوونە ناو کەسانی دیکەی هەیە.

چ لە بواری فرۆشتن و پەیداکردنی بازاڕ دابێ، چ لە بوارێك کە پێویستی بە هاندانی کەسانی تر هەیە، زۆربەی سەرکەوتنە گەورەکان هەر لە پرۆپاگەندەیەکی بازرگانی بگرە، تا هەڵبژاردنەکان و سیاسەتکردن لەسەر بنچینەی گۆڕینی چوارچێوەی زەینی.

واتا گۆڕینی شێوەی بۆچوون تێگەیشتن و لێکدانەوەی خەڵك بە مەبەستی گۆڕینی هەست و ڕەفتاریانە. چوونە ناو کەسانی ترو ڕێزلێگرتن و هاندانیان شتێك نییە جیاواز بێ لە گۆڕینی چوارچێوە زەینییەکان.

زۆریەی چوارچێوە زەینییەکانمان کەسانی تر دروستیدەکەن نەك خۆمان. کەسانی تر چوارچێوەی زەینمان دەگۆڕن ئێمەش بەرامبەر بەم دەستکاریکردنە کاردانەوەکانمان دەردەخەین، ڕیکلام چییە؟ ئەو کردارەیە کە کۆمپانیا گەورە پیشەییەکان ئەنجامیدەدەن تا چوار چێوەی زەینی خەڵکی بگۆڕن. خواردنەوەو جگەرە جۆریەجۆرەکان بە ڕێگەی ڕیکلامەکان لەگەڵ کڕیار دەگەنە یەکتر، نەك لە ڕێگەی ئەو جیاوازییەی لەگەڵ یەکتریان هەیە، یەك لەو ڕیکلامە گەورانەی کە تا ئێستە ئەنجامدراوە لەلایەن کۆمپانیای پیپسی کۆلاوە بووە. کۆکاکۆلا زیاتر خۆشەویست بوو کۆمپانیاکەش دێرین و ناسراوبوو، ماوەیەکی زۆریش بازاڕی خستبووە ژێر قەڵەمڕەوی خۆی، زەحمەت بوو یەکی تر بتوانێ ململانێی لەگەڵدا بکات، لە ڕاستییدا کۆمپانیای پیپسی نەیدەزانی چلۆن ڕەقیبەکەی لە مەیدانی بەدەربێنێ، ئەگەر هاتباو پشتی بە ئەزموون و هەروەها ڕابردووی خۆی بەستبا ئەنجامێکی نەدەبوو، خەڵکیش باوەڕیان پێنەدەکرد، ئەوەشی زانی کە لەوانەیە خەڵك هێندە حەز بە شتی کۆن نەکەن.

بەپێی ئەم تێگەیشتن و لێکدانەوانە، کۆمپانیای پیپسی لە باری پێچەوانەوە، ڕیکلامەکەی خۆی دەستپێکرد، قسەکەی خۆی لە ڕەگەزو نەسلی پیپسییەوە دەستپێکرد تاکو چوارچێوەیەکی زەینی بۆ خۆی بەدیبهێنێ. بەم شێوەی خاڵی لاوازی خۆی بۆ خاڵی بەهێز گۆڕی قسەی پیپسی ئەمە بوو: "بێگوومان کەسانی تر پادشایەتی خۆیان کردووە، بێ شك دەبێ ئەمڕۆیان لەبیربووبێ، ئایا بەرهەمی دوێنێ پەسەندەکەن یان بەرهەمی ئەمڕۆ؟" ئەم ڕیکلامە نەهێزی کۆکای بۆ لاوازی گۆڕی نە ئەوەشی نیشاندا کە ئەو بەرهەمە پەیوەندی بە ڕابردوو یان داهاتووەوە هەیە.

تا ئەو کاتە پیسی نسبەت بە کۆکا، خواردنەوەیەکی پلە دووبوو، کە بە خواردنەوەی پلەیەك زمێردرا کۆکا گەمەکەی دۆڕاند. پاشان کۆکا بڕیاری کردنەوەی لاپەڕەیەکی نوێیدا، کە خواردنەوەیەکی نوێ بهێنرێتە بازاڕەوە، ئێستە با تەماشابکەین لە هەردووك جۆر خواردنەوە دێرینەکە کۆکا یان پیسی بەراواجۆرو سەرکەوتووترن.

ئەوە نموونەیەکی کۆنە لەسەر چۆنیەتی گۆڕینی چوارچێوەی زەینی خەڵك. لەبەرئەوەی خواردنەوەکان ئاوی شیرینی گازدارن و دانەکان تێکدەدەن و هیچ جیاوازییەکی سەرەکییان لەگەڵ یەکتردا نییە. تامی هیچ یەکیان لە چاو ئەویتریان باشتر نییە، بەڵام کۆمپانیای پیسی تەنها لە ڕێگەی گۆڕینی چوارچێوەی زەینی خەڵك یەك لە گەورەترین پرۆسەکانی پەیداکردنی بازاڕی بۆ خۆی لەم ساڵانەدا ئەنجامداوە.

زۆربەمان کاری چاکسازی چوارچێوەی زەینی پەیوەند بە کەسانی دیکە ئاسانتر ئەنجام دەدەین، تا ئەم گۆڕانکارییە دەرحەق بە پەیوەندی لەگەڵ خۆمان! ئەگەر بمانەوێت ئۆتۆمبیل بە کەسێك بفرۆشین زیاتر پشت بە باشییەکانی دەبەستین لە ڕادەی نەنگییەکانیشی کەم دەکەینەوە. ئەگەر چوارچێوەی زەینی کڕیار لەگەڵ ئێوە جیاوازبێت، ئەوە کاری ئێوە لەوەدا خۆی دەبێ بنوێنێت کە شێوەی وەرگرتنی بگۆڕن. بەڵام تەنها کەسانێکی کەم کاتی خۆیان بۆ ئەم جۆرە بیرکردنەوانە تەرخان دەکەن، کە چۆن دەرحەق بە پەیوەندی لەگەڵ خۆیان چوارچێوەی زەینی خۆیان بگۆڕن.

ڕووداوێکمان لێ ڕوودەدات، ئەوە بەجۆرێك لە زەینماندا دەبێتە وێنە، کە پاشان بە شێوەیەك وێنەکە ڕەهادەکەین گوایە دەبێ تا هەتایی بە هەمان شێوە لە زەینماندا بمێننەوە، ئەو کارە تا ئەو شوێنە سەیرە کە چۆن سەیارەکە پێ بکەیت و پاشان بەڕێبخەیت و لێبگەڕێت بۆ کوێ دەچێت بچێت.

بـه پێـچەوانەوە دەبـێ فێـربین کـە لەگـەڵ خۆشمانـدا لـە کـاتی بەیوەنـدی بەخۆمانەوە بە هەمان ئاگایی و بە گیـانی ڕێنمـایی و ڕازیکردنـەوە بجووڵێنـەوە کـە لـە کاتی کڕین و فرۆشتن یان لەگەڵ کەسانی تر ئەنجامیدەدەین.

دەبێ ڕووداوەکانی ژیان لەو چوارچێوەیەدا دابنێین کە بۆ ئێمە سـوودمـەندن، یـەك لە ڕێگـەکانی ئـەم کـارە بیرکردنـەوەی وردو بەئاگایانەیـە. کـەمێك بیربکـەوە شـتی لـە یادەوەرییەکانت بە بیربهێنەوە کە تۆی لە ژیاندا زۆر ئازار داوە، هەوڵ بدەن ئەوانـە لـە دیدگای جیاوازەوە تەماشابکەن، دەکرێت ئەوانە لە چ چوارچێوەیەکدا دابنێیت؟ چـی تازە لەم کارە فێردەبی؟ چۆن ئەم کارە وا دەکات لـەم گرفتانـە ڕزگـاربی و بـە جـۆری جیاواز هەڵسووکەوت بکەی؟

دەزانم هەندێك دەڵێن ئەم کـارە هێنـدەش سـادە نییـە، هەنـدێك جـار مـرۆڤ دامـاو دەکات، گوتمان کە داماویش جۆرێك لە ڕۆحییە. لە بیرتان بێت کـە پێـشتر دەربـارەی بەرجەسـتەکردنی یەکلایەنـە (خۆهەسـت) و بێگانـە هەسـت (ئـەویتر هەسـت) دوایـن. مـەرجی دەسـپێکێ ئەوەیـە، بتـوانی چوارچـێوەی زەیـنی خـۆت بگـۆڕی و ڕووداوە ناخۆشەکان لە خانەی بێگانەدا بەرجەستەبکەی، لە دەلاقەیەکی نوێوە تەماشـای ژیـان بکەی. ئەو کاتـە دەتـوانی بۆچـوونە دەروونییـەکانت بگـۆڕی و لـە حاڵـەتی جەسـتەیی خۆتیـشدا گۆڕانکـاری بـەدیبهێنی. ئێـستە دەزانـی چـۆن خـەم و ئـازار لـە خـۆت دووردەخەیـەوە، ئەگـەر بابـەتێکت لـە چوارچـێوەیەکدا دانـاوە، کـە بۆزخـواردو (کارسـازێن)ە ئـەوە چوارچـێوەکەی بگـۆڕە، گوتمـان یـەك لـە ڕێگـەکانی گـۆڕینی چوارچێوەی زەینی ئەوەی ڕووداو گۆڕانکارییەکان بە شێوەیەکی دیکە مانادەربکەی.

لەوانەیە کەسێك کارێك ئەنجامبدات کە بەلای تۆوە خۆش نەبێت، وای دابنـێن کـە ڕەفتارەکەی مانایەکی دیاریکراو دەبەخشێت، بۆ نموونـە، ژن و پیاوێك بهێنـە بەرچاو کە ژنەکە حەزی لە خواردن ئامادەکردنەو حەزیش دەکات پیاوەکـە بـە خواردنەکانیـدا هەڵبڵێت، بـەڵام پیاوەکـە بـەبێ ئـەوەی ورتەیـەك لـە دەمـی بێتـە دەرەوە خواردنەکـە

دەخوات، ئەوەش دەبێتە مایەی ناڕەحەتی ژنەکە، بیر لەوە دەکاتەوە ئەگەر پیاوەکە خواردنی ئەوی پێ خۆشبووبا، بێگومان دەبوو شتێکی گوتباو ئێستە کە هیچ نالێت دیارە لەم کارە نارازییە.

بۆ گۆڕینی چوارچێوەی زەینی ئەم خانمە دەبێ چی بکرێت؟ لەوەش ئاگاداربوونەوە ئەوەی بەلای ژنەکەوە گرنگە ڕێزلێنانە، گۆڕینی مانا برسێتییە لەوەی شێوەی تێگەیشتنەکە بەشێوەیەك بگۆڕین کە لایەنی گرنگی پێدانەکە بە هێز بکات و ڕەفتارو ڕووداوەکە بەشێوەیەك مانا پێبدەین، کە ئەو پێشتر لە بیری خۆی نەدەگرت، دەتوانین بەو خانمە بڵێین کە هاوسەرەکەی هێندە لەو خواردنەی چێژی وەرگرتووە لە بیری کردووە شتێکی دیکە بڵێت، یان دڵی نایەت کاتەکە لە جیاتی چێژوەرگرتن لە قسەکردنی دیکە خەرجبکات. هەروەها دەکرێت کارێك بکەیت کە خوودی ژنەکە چوارچێوەی زەینی خۆی بگۆڕێت، بۆ نموونە بپرسین "ئایا وا ڕوویداوە خۆراکێك بخۆن هێندە چێژبەخش بێت کە لە کاتی خواردنەکەدا هیچ قسەیەك نەکەن؟"

ڕەفتاری پیاو تەنها لە قالب و چوارچێوەی تایبەتیدا ناڕەحەتکەرەو دەکرێت بە هەندێك توانای فەرمی و وەرسوڕانەوە ئەو چوارچێوەیە بگۆڕێت. دەتوانن بە گۆڕینی چوارچێوەی زەینی یادەوەری و بۆچوونە ئاژارهێنەرەکان بگۆڕی. گریمان تۆ دوای تێپەڕکردنی ڕۆژێکی ماندوبەخش بۆ ماڵەوە دەگەڕێیەوە، لێ بیرکردنەوەیەك لە هەمووی زیاتر ناڕەحەتیت پێدەبەخشێ، لە کۆتایی کارەکەت بەڕێوەبەرەکەت بەرنامەیەکی شایەنی گاڵتەجاری داوەتە تۆ، تۆش ئەم ناڕەحەتییە لەگەڵ خۆتدا دەهێنیەوە ماڵەوە، لەو کاتەدا لەگەڵ منداڵەکانتدا خەریکی تەماشاکردنی تەلەفزیۆنی بەردەوام لەگەڵیدا بابەتەکە بە بیرخۆت دەهێنیەوە لەدەست بەڕێوەبەرە لاسارو هەروەها بەرنامەگاڵتەجاڕییەکەی بێزاری، لە شوێنی ئەوەی ڕێگە بەوە بدەی مێشکی تۆ پشووی کۆتایی حەفتەکەت لێ تێکبدات دەتوانی لە جۆری ڕووداوەکەدا چاکسازی بکەی، کە ڕۆحیەتت چاك بکاتەوە، سەرەتا تابلۆکە وەکو کەسی (ئەوپترهەست) بە

بیربهێنەوە وێنەیەکی دیکە بە سەرپەرشتی خۆتان پێشنیاریکە ئەمەیان لە دەستی خۆتدایە.

چاویلکەیەکی پێکەنینهێنەرو جووتەسمێڵ و لووتێکی گەورە لە بیربگرە، وای بەرجەستەبکە دەنگی تیژو هاوارو قیژەی وەکو فیلمە کارتۆنییەکانە ئەگەر گوێی بدەتێ دەبینی داوای هاوکاریت لێدەکات، لەوانەشە بەبیرت بێتەوە کە تۆش جارانێك ئەم کردارەت بەرامبەر کەسێکی دیکە نواندووە، لە خۆت بپرسە ئایا ئەم بابەتە هێندە جێگەی گرنگیپێدانە پشووی کۆتایی حەفتەکەی پێتێکبدەی؟ ئایا هۆیەکی دیکە هەیە، کە ناڕەحەتییەکانی خۆت بۆ ئەندامانی دیکەی خێزانەکەتان بگوازیەوە؟

ناڵێم گرفتێکی ڕاستەقینە نییە، لەوانەیە پێویست بەوە بکات کارەکەت بگۆڕی، یان لە هەمان کار کە تیایدایت پەیوەندییەکانت لەگەڵ کەسانی دیکە خورتریکەی. بەڵام لەم حاڵەتەدا دەبێ بە شێوەیەکی ڕاستەقینەو جدی ڕووبەڕووی گرفتەکەت ببیەوە. نەك خۆت لە خەیاڵاتی خراپ و دژوارو خێنکێنەردا نقووم بکەی و لەگەڵ خۆشەویستت و نزیکەکانتا ڕەفتاری ناخۆش ئەنجامبدەی.

من بە شێوەیەکی زۆر سادە واتا گۆڕینی چوارچێوەی زەینی توانیومە گرفتە گەورەکانی ژیانی زۆرێك لە کەسانی تر چارەسەربکەم. لەوانەیە هەندێك حسار کە لە گرفتێکی بچووك دێتە پێشەوە پێویست بەوە بکات زنجیرە گۆڕانکارییەك لە چوارچێوەی زەینیدا ئەنجامبدەیت، تاکو هێدی هێدی بەڵام بە شێوەیەکی تەواوەتی حاڵەتی ڕۆحی دڵخوازبەدەست دەهێنی. بە شێوەیەکی گشتی بە ڕێگەی گۆڕینی چوارچێوەی زەینی دەکرێت هەستە زیانهێنەرەکان لە ناو ببەیت. هەندێك لە ستراتیژی زەینی کە لەم پەرتووکەدا پێشنیارکراوە، لەوانەیە لە سەرەتاوە بە ئەستەم بێتە بەرچاو، کاری مێشك ئاڵۆزە، بەڵام ئەگەر ئەم ستراتیژییانە بە وردبینی بەکاربهێنی هێدی هێدی ئاست و ڕادەی شارەزاییت بەرزتر دەبێتەوە.

خاڵێکی گرنگ کە دەبێ لە هزرتدا بمێنێ هەموو ڕەفتارێکی مرۆڤ خاوەن ئامانجێکە، کەسێك کە جگەرە دەکێشێت، مەبەستی ئەوە نییە ڕادەیەك لەو ماددەیە بۆ ناو سینگی خۆی ڕەوانە بکات کە شێرپەنجە دروستدەکات، هۆیەکەی ئەوەیە کە جگەرە لە هەندێك پێگەی کۆمەڵایەتیدا هەستی ئارامی پێدەبەخشێت واتا بە ئامانجێکی تایبەتی جگەرەدەکێشێت کە جێبەجێکردنی پێویستییەکە، ئەبەرئەوە هەندێك جار گۆڕینی ڕەفتارەکان، بەبێ ڕووبەڕووبوونەوە لەگەڵ پێویستییەك کە لە پشتی ئەو ڕەفتارەوەیە ناپەتەدی.

کاتێك کە هەندێك کەس هەوڵدەدەن بە یارمەتی تەزوەژانی ئەلیکتریکی جگەرە تەرکبکەن، جار نا ئەم گرفتانە سەرهەڵدەدەن، هەندێك جار دوای تەرککردنی جگەرە، حاڵەتی وا دەردەکەوێت کە بە تۆرەی خۆی و بە هەمان ئەندازە ناپەسندە، بۆ نموونە نیگەرانی بەردەوام، یان زۆرخۆری، نامەوێت بڵێم شۆکی ئەلیکتریکی خۆتان بدۆزنەوە هەتا بتوانن بە شێوەیەکی زیرەکانەتر پێویستییەکانی پەیوەندار لابەن و بەلاوەبنێن.

هەریەك لە ڕەفتارەکانی مرۆڤ لە ڕێگەی بەجێهێنانی پێویستییەك ئەنجامدەدرێن، کارێك بکە کە مرۆڤەکان نسبەت بە جگەرە بێزاری پەیدابکەن، بەڵام بەرای من دەبێ لە شوێنی ئەو ڕەفتاری تازە بچێنی، کە لێکەتەی خراپی لاوەکی بەدینەهێنێ، ئەگەر جگەرە دەبێتە هۆی پێبەخشینی هەستی فەرامۆشی و ئارامی، بڕواب،خۆبوون و کۆکردنەوەی بیری کەسەکە ئەوە پێویستە ئەم زانیارییانە لە ڕێگەی ڕەفتاری دیکەوە بەدەستبهێنی.

بۆ لابردنی زۆرخۆری دەتوانیت لە شێوەی "جێگۆڕکێ" کە لە بەشەکانی پێشوودا ڕوونمان کردۆتەوە کەڵك وەربگریت یان ئەوەیان بەشێوەی ڕەفتار وەربگرێت و کە حەز بە گۆڕاندنی دەکەیت. دەتوانی ئاوڕێك لە هەستی ناتاگاهی خۆت بدەیتەوەو تەماشابکەیت کە ئەم ڕەفتارە، چ باشییەکی بۆ تۆ هەبووە، لەوانەیە لەوە ئاگادارببیەوە کە هەستت بە تەنهایی کردووە، بە مەبەستی گۆڕینی ڕۆحیە پەنات بۆ

خواردنی بردووە. یان ئەوەی کە خۆراك هەستی کۆبوونەوەی هزرو بیری پێبەخشیوی ئارامی کردوویەوە. لەوانەیە ئەو ڕێگەیانەت بە بیربێتەوە کە هەستی پێکەوەبوون هاوکاری تەناهی پێداوی.

دەتوانی ببینە ئەندامی یاریگایەکی وەرزشی تاکو بە تەنیشت کەسەکانی دیکەوە هەست بە ئارامی بکەیت و لە پەیوەندیدا بیت لەگەڵیاندا جەستەشت ڕێکبکەیت تاکو هەست بکەیت ئەندامێکی جەستەی گونجاوت هەیە. دیسان هەستکردنت بە بەهێزی نەفسی و باوەڕبەخۆبوونت تێدا بەهێزتربێت.

لەوانەیە بەلای عیرفان و حاڵەتی سۆفییایەتی و کۆکردنەوەی بیرەوە بچیت و بە ڕێگەی هەستی تاکەکەسی خۆت لە ناو "گشت"دا زیاتر لە زۆر خۆری و پەنابردن بۆ ڕێگەی تر ئارامیت پێببەخشێ.

دوای ئەوەی یەك لەم ڕێگەیانەت هەڵبژارد تەماشابکە ئەم ڕێگەیە جێگەی ڕەزامەندو ڕازیبوونتە یان نا؟ واتا بە تەواوی بوونتەوە ئامادەی لەم ڕێگەیەوە بچی یان نا؟

ئەگەر ئەم ڕێگەیەت چاك دیاریکرد، ئەو ڕێگەیەی هەڵیدەبژێری کۆمەڵێك ڕەفتاری خۆی لە ئێوەدا بەرهەمدێنێ، کە دابینکەری پێویستی تۆیە و ئیدی خواردن نابێتە سەرچاوەی بەدەستهێنانی پێویستییەکان.

ئەو کاتە لە ناو دنیای داهاتوودا هەنگاو بهاوێژە واش خۆت لە بیربگرە، کە بە شێوەیەکی کاریگەر سودو قازانج لەم شێوە تازەیە وەردەگری، بە ئەنجامی مەبەستی خۆشت دەگەی لە هەستی ناخودئاگایشتدا سوپاسگوزاری لە ڕەفتاری تازەشت بە، هەڵبەتە شێوەی (جێگیری) دەتوانێ ڕەفتاری نوێ جێنشینی ڕەفتاری کۆن بکات و بەشێوەی گۆڕینی چوارچێوەکان هەر جۆرە بۆچوونێکی خراپ بە باش بگۆڕێت. لەوانەیە چەندین جارت بەخۆت گوتبێت: "دوورنییە ڕۆژێك بێت فلانە خوو تەرك بکەم و ڕۆژێك بێت بەم ڕەفتارەم پێبکەنم" هەر ئەمڕۆ بۆ پێناکەنی؟ لەوەش ئاگاداریە، کە

دەکرێت بە شێوەی (جێگیری) بۆچوونە زەینییەکان بگۆڕێت، بەڵام ئەگەر ڕەفتاری پێشوو باشییەکانی زیاتربێت، لەوانەیە مرۆڤ بگەڕێتەوە سەر هەمان ڕەفتاری پێشوو.

بۆ نموونە "بەبێ ئەوەی هۆیەکی جەستەیی لە ئارادابێت خانمێك لە قاچی چەپیدا تووشی سڕی و بێ هەستی دەبێت، پزیشکی دەروونناسی هۆیەکەی دۆزێتەوە خەریکی چاککردنەوەی دەبێت، بەڵام وای دابنێن کە لە ماوەی نەخۆشیدا، مێردی ژنەکە قاپ و قاچاخەکانی دەشوشت و لە کارەکانی ماڵەوەدا هاوکاری دەکرد زیاتر سەرنجی دەدایە هاوسەرەکەی. دوای ئەم چارەسەرە، چونکە ژنەکە لە باشییەکانی مێردەکەی بێ بەش دەبێتەوە بۆیە شوێنێ بۆ گەڕانەوەی نەخۆشییەکە هەیە، هەڵبەتە ئەم کارەش بە ئەنقەست و ئاگایانە بەڕێوەناچێت، بەڵکو هەستی نائاگاهی ئەو لەگەڵ ڕەفتارەکانی پێشوو سازگارترو گونجاوترە لەبەرئەوە ساردوسڕی و بێ هەستی قاچەکەی جارێکی تر وەك نەخۆشییەك دووبارەدەبێتەوە.

لە کاتی وادا، دەبێ ئەو ژنە بە دوای ئەو ڕەفتارانەوە بێت کە کاردانەوەی جێگەی مەبەست لە مێردەکەیدا بەدیدەهێنێ، دەبێ ڕەفتارە تازەکان ئەنجام بەخشتر لە ڕەفتارەکانی ڕابردووبن. لە یەك لە پۆلەکانی فێرکردندا، خانمێك بەشداربوو کە هەشت ساڵ بوو نابینا بوو بوو. بەڵام کۆبێری و شارەزایی لە کارەکاندا ئاسایی بوو، پاشان زانیم کە ئەو لە سەرەتاوە کوڕنەبووە، بەڵام خۆی وەکو کوڕ دەرخستووەو نواندووە، لە پێشتریش بەهۆی پێکدادانی ئۆتۆمبیل و ئەو کاریگەرییەی توشی دەبێت دووچاری کەم بینین دەبێت.

دوای ئەم ڕووداوە بە توندی دەبێتە مایەی سەرنج و جێگەی خۆشەویستی کەسانی دەوروبەری کە بە درێژایی تەمەنی خۆی ئەوەندە سۆزو هەستی خۆشەویستی پێنەدراوەو پێنەبڕاوە. لەوەش ئاگادارەدەبێتەوە کە کەسانی دیکە وا بزانن کوێربووە ئەوە کارە سادەو ساناکانی ڕۆژانەشی دەبنە مایەی سەرنجی دەوروبەر، کەسانی تر بە شێوەیەکی تایبەتی لەگەڵیدا ڕووبەڕوودەبنەوە، بۆیە ئەو لەسەر ڕەفتاری خۆی

بەردەوام دەبێت، تا ئەو وای باوەڕبەخۆی کرد کە کوێربووە. ئەم خانمە هیچ ڕێگەیەکی دیکەی شك نەدەبرد بۆ ئەوەی ئەو هەموو سەرنج و خۆشەویستییەی بۆ لای خۆی پێ ڕابکێشێت، هەتا کەسانی بێگانەش بە شێوەی جیاوازییان لەگەڵ ئەودا هەڵسوکەوت دەکرد، ئەگەر ئەم خانمە دەیزانی بە ڕێگەیەکی دیکە سەرنجی کەسانی تر ڕابکێشێت و لە عەشق و خۆشەویستی ئەوان بەشداربێت، ڕەفتاری خۆی دەگۆڕی.

تا ئێرە بیرمان زیاتر لە سەر ئەو ڕێوشوێنانە بوو کە بیرو ڕەفتارە خرنپەکان بۆ باش بگۆڕین بەڵام نابێ شێوەی گۆڕینی چوارچێوەی زەینی وەکو ڕێگەچارەی "دەرمان"ی ببینین، لە ڕاستییدا ئەوە ڕێگەیەکە بۆ تێگەیشتنی تواناکان و ئەو تایبەتمەندییانەی کە بتوانرێت بەو ڕێگەیە چاکبکرێنەوە سنووردران.

پێشەواو مامۆستایانی هونەری پەیوەندییەکان دەرحەق بە گۆڕینی چوارچێوە زەینییەکان شارەزاییان هەیە، ئەوان دەزانن چۆن لە کەسەکاندا ئەندێشە بەدیبهێنن و بەهێزیان بکەن بۆ ئەوەش لە هەر پێشهاتێك سوودوەردەگرن. داستانێکی بەناوبانگ لە (تۆم واتسۆن–Tom Watson) ی دامەزرێنەری کۆمپانیای بەناوبانگی "ئای، بی، ئێم" دەگێڕنەوە کە کارمەندێکی هەڵەیەکی گەورەی کردووە، گوزمەی دەملیۆن دۆلاری زیان لە کۆمپانیاکە دا، کارمەندەکە بۆ ژووری تام واتسۆن بانگکراو گوتی: "بیر لەوە دەکەمەوە، دەبێ لە کۆمپانیاکە دەست لە کاربکێشمەوە"، تام واتسۆن گوتی: گاڵتە دەکەی، ئێمە هەر ئێستە گوزمەی دە ملیۆن دۆلارمان بۆ فێرکردنی تۆ پارە داوە."

دەکرێت لە هەر ڕووداوێك دەرسێك وەربگریت، ڕێبواران ئەم دەرسە باش فێردەبن، کە هەر ڕووداوێك لە چ چوارچێوەیەکدا دابنێن کە باشتر هێز بە ئەوان ببەخشێت، بە پێچەوانەوە هەندێك کەس دەناسم کە کاری چاکسازی لە چوارچێوەکانی زەینیدا بە باری پێچەوانەدا ئەنجامدەدەن.

دیمەنی سەرلەبەیانی هەرچەندە ڕوون بێت ئەوان هەر شەوی ڕەش دەبینن، لە هەر خەزنەیەك ئازارێك دەنۆشن، بۆ گەیشتن بە ژیانی باشتر، دەبێ لە ئاڵە لاوازو

ناتوانایيەکانی خۆمان سوودوەربگرین هەر ڕەفتارێکی "نەبوو" لە چوارچێوەیەکی گونجاو کاریگەردا دابنێین، دەبێ دەرەقەتی گۆڕینی هەر ڕەفتارێکی خراپ بەهی باش بین. بەم شێوەیە نەك هەر دەتوانین ڕەفتاری باش لە خۆماندا بەدیبهێنین، بەڵکو هەر کاتێك بمانەوێت دەکارین لەو ڕەفتارانە سوودوەربگرین، لە بەشی دواتردا لەسەر چۆنیەتی ڕەفتاری گونجاو لە کاتی گونجاودا دەدوێین.

بەشی ١٧

پاڵپشتە زەینییەکان:
"ڕۆڵی کۆیادی لە سەرکەوتندا"

" لە هەر شوێنێ کە هەن و بە هەرچییەك کە لە دەستتاندایە کارێك بکەن"

(Theodore Roosevelt-تیۆدۆر ڕۆزڤێلت)

زۆر کەس "بۆ نموونە خۆم و لەوانەیە ئێوەش" کاتێك ئالای وڵاتەکەیان دەبینن خۆیان لە حاڵەتی ڕێزلێناندا ڕادەگرن، حاڵەتێك کە بە ڕووکار ئالۆزێکی دێتە بەرچاو، لەبەرئەوەی ئالا شتێك جیا لە پارچە قوماشێکی ڕەنگاو ڕەنگ زیاتر نییە، هیچ سحرێکیش بەخۆوە ناگرێت، بەڵام هەڵبەتە ئەم لێکدانەوەیە ڕاست نییە، ئەگەر بەم شێوەیەی بیری لێبکەینەوە، خاڵی سەرەکیمان بە نادیدەگرتووە، ڕاستە ئالا پارچە قوماشێکە، بەڵام لەو حاڵەتەدا هەڵگری واتایەکی بەرزە نیشانەی بەرزییەتی و تایبەتمەندییەکانی میللەتێکە.

بۆیە کاتێك کەسێك ئالاکەی دەبینێ، لە ڕاستییدا نیشانەی بەرزییەتی هەموو ئەو مانایانە دەبینێ، کە لە وشەی میللەتدا شاراوەن، ئالاش وەکو زۆریەی ئەو شتانەی لە دەوروبەرمان هەن، پاڵپشتی زەینی و هۆزی بزوێنەرێکە کە پەیوەستە بە حاڵەتی ڕۆحییە دیاریکراوەکانەوە، پاڵپشتی زەینی لەوانەیە وشەیەك یان ڕستە یاخود شتێکی هەست پێکراو و بەرکەوتەنی یان جۆرێك لە ئامانج بێت، لەوانەیە شتێ لە بابەتی

بۆنکردن، بینین، بەرکەوتن یان تامکردن بێ، پاڵپشتە زەینییەکان دەتوانن بە هۆی بەهێزی خۆیانەوە رۆحیەتی بەهێزمان تێدا دروستبکەن. لە کاتی بینینی ئالاڵدا، دەستوبرد هەست وسۆزی بەهێزمان تێدا دروستدەبێت، کە ماناو تێگەیشتنی کۆی میللەت بەخۆوەدەگرێت، لەگەڵ ئەوەی هەستەکان بەم قووماش و ڕەنگانەوە دیارو پەیوەندارو شەتەك دراون، دنیای ئێمە پڕە لەم جۆرە سمبوڵ و پاڵپشتە زەینییانەی کە هەندێکیان قووڵ و گرنگ و هەندێکی دیکەیان بچووك و سەرچیخین (سطحي) کە هەر یەکەیان جۆرێك لە ماناو بابەت لە خۆیاندا کۆدەکەنەوە.

جارنا ڕیکلامە بازرگانییەکان بە ڕادەیەك لە زەیتدا شوێنی خۆیان دەکەنەوە، کە بە وشەیەکیان سەرجەم وشەکانی دیکەی خۆیان بە بیردەهێننەوە. گەرچی مرۆڤەکان بە بابەتە سەرەکییەکانیش باوەڕنەبن، بە بینینی هەندێك کەس هەندێك تایبەتمەندییان بە بیردەهێننەوە، کە هەموو ئەم شتانە دەبنە پاڵپشتی موکومی زەینی.

ئەم بەشە لە پەرتووکەکەمان بە بەشی پاڵپشتەکانی زەینی بە کۆتایی دێنین، لەبەرئەوەی پاڵپشتە زەینییەکان هۆی مانەوەی زەینن. بە هەمان ڕێگەش دەکرێت بۆچوونە دەروونی و حاڵەتە جەستەییەکان بە خێرایی بگۆڕێت. ئەم گۆڕانکارییانەو گەیشتن بە ئەنجامەکان پێویستی بە بیرکردنەوەی بە ئاگایانە هەیە، بە ڕێگەی ئەم پاڵپشتە زەینیانە دەکرێت کارێك بکەیت کە بە شێوەیەکی خۆکرد و خۆنەویستانە، میکانیزمە تایبەتییە گونجاوەکان بۆ هەر کارێك بەگەڕبخەیت و رۆحیەتی پێویست بەرجەستەبکەیت.

ئەگەر وەکو پاڵپشت شتێك بڕێژینە زەینمانەوە هەرکاتێك پێویستمان پێبێت لە بەردەستمان دەبێت. تا ئێستە لەم پەرتووکەدا بڕگەو خاڵی بە نرخ فێربوون، دروستکردنی پاڵپشتەکانی زەین یەك لە کاریگەرترین ئەو ڕێگەیانەیە کە بە هۆیەوە دەکرێت بە شێوەیەکی بونیاتنەرانە کاردانەوەکانی هەستی نائاگاهی بەهێزمان بەخەبەربهێنێ و ڕاست ڕێی بکات و بۆ هەستی بەئاگایانەمانی بهێنێت.

ڕستەکەی ڕۆزفێڵت کە لە دەسپێکی ئەم بەشەدا هاتووە بخوێنەوە، هەموومان تێدەگۆشین بە باشترین شێوە سوود لەو ئامرازانە وەربگرین کەوا لە بەردەستماندان و هەوڵدەدەین سەرچاوەو توانای زیاتر بخەینە ژێردەستمانەوە، پاڵپشتی زەینی ڕێگەیەکی دڵنیایە کە هەموو کات گەورەترین سەرچاوەو توانامان دەخاتە بەردەست. ئێمە بەردەوام لە دروستکردنی پاڵپشتەکانداین و بە ناچاریش ئەم کارەدەکەین، پاڵپشتی زەینی زنجیرە بیر، ڕا، هەست، ڕۆحیەتی پەیوەندە بە بزوێنەرێکی دیاریکراوەوەیە.

تاقیکردنەوەی دکتۆر (ئیڤان پاڤلۆڤ—Dr. Ivan Pavlov) تان لە بیرە، گۆشتی لەو شوێنە دادەنا کە سەگەکان دەیانتوانی ببینن و بۆنی بکەن، بەڵام دەمیان پێنەگات، بەهۆی ئەم کردارەوە، ئاو لە دەمیان دەهات، لەو کاتەدا پاڤلۆڤ دەنگی زەنگی لێدەدا، دوای چەند بارو دووبارەکردنەوەی ئەم کردارە تەنها بە بیستنی دەنگی زەنگەکەو بەبێ بینینی گۆشت یان بێ بۆنکردن ئاو لەدەمی سەگەکان دەڕژا، ئەو هات پەیوەندییەکی هاوبەشی لە نێوان حاڵەتی برسییەتی و دەنگی زەنگ و هاتنی ئاوی دم بەدیهێناو پاشان تەنها دەنگی زەنگەکە دەبوو بە هۆی برسیبوونی سەگەکان، ئێمەش لە دنیای جووڵێنەرو وەڵامەکاندا ژیان دەکەین، کە تیایدا زۆریەی ڕەفتارەکانمان و ئەو وەڵامانە بەروەخت لە زەینماندا بەرنامەڕێژکراون.

بۆ نموونە زۆر کەس لە کاتی گرفت و هەڵچوونی عەسەبی پەنا بۆ جگەرەکێشان دەبەن، کە ئەم کارە بە شێوەیەکی لائیرادی ئەنجامدەدرێت، نهێنی کارەکە لە ناسینی ئەم میکانیزمانەدایە، دەنا دواتر پاڵپشتە زەینییەکان ئەنجامی بە سوودمان پێنابەخشن، پێویستە ئەوسا بە سیستەمێکی جووڵێنەری دیکە کە بە شێوەیەکی خۆبەخۆ ڕۆحیەتی گونجاو بەهێزمان تێدا دروستدەکات بگۆڕین.

با ئێستە تەماشای چۆنیەتی دروستبوونی پاڵپشتە زەهینەکانمان بکەین، هەر کاتێك کەسێك لە دۆخی ڕاچەنین و هەژاندا، یان شەپۆلێکی ڕۆحی تایبەتیدا بێت، کە

بە شێوەیەکی بەهێز جەستەو رۆحی دەرگیر لەگەڵ بابەتی مەبەست بێت، ئەوکاتە جوڵێنەرە دیاریکراوەکان پەیوەستی هەمان حاڵەتی رۆحی دەبن و جوڵێنەرەکان هەمان رۆحییە لە کەسێتییەکەدا بەرهەمدەهێننەوە.

ئێمە سرووودی میللی خۆمان دەڵێینەوە هەستێکی دیاریکراومان تێدا دروستدەبێت، هاوکات تەماشای ئالای وڵاتەکەشمان دەکەین هەمان هەستمان تێدا دەوروژێتەوە.

لەگەڵ ئەوەشدا، سەرجەم پاڵپشتە زەینییەکان و کۆیادەکان خاوەنی لایەنی باشە نین، ئەگەر بە خێراییەکی قەدەغەکراو بەشەقامێکا بڕۆین و ڕووبەڕووی پۆلیسی نەهێشتنی سەربێچی و تاوان بینەوە، لەوە بەدواوە هەرکات لەم شەقامەوە دەربازببینەوە هەمان ڕووداومان بەبیر دەهێتەوە، بە هەمان شێوە هەرکات لایتی ئاژێری سوور شینی پۆلیس کە لە ئاوێنەی ئۆتۆمبیلەکەمانەوە دەیبینین و لێمان نزیکدەبێتەوە، لەوانەیە دووچاری دڵەخورپێ ببین هێزی پاڵپشتی زەینی پەیوەستە بە چەند هۆکارێکی گرنگەوە کە لە هەموویان گرنگتر رۆحیەتی سەرەتایە، هەندێك جار مرۆڤەکان هاوڕێ بە یادەوەرییەکی زۆر ناخۆشن.

بۆ نموونە شەڕیان لەگەڵ هاوسەریان بەڕێوەبەرەکەی خۆیان کردەوە، لەوەبەدواوە هەرکاتێك تەماشای ئەو کەسانە دەکەن، لە دەروونییانەوە هەست بە توڕەیی دەکەنەوەو دەچنە پێوەندێکی ئازارهێنەرەوە، ئەگەر ئێوەش جۆرێك لەم حاڵەتی پاڵپشتی یاخود کۆیادی بەو ڕەنگەتان لە زەیندا هەیە ئەوا لەم بەشەدا ڕێوشوێنی سڕینەوەی ئەوانەو لە شوێنیان دانانی پاڵپشتی باش و بەهێز خراوەتە بەر باس و لێکدانەوە.

پاڵپشتییە باشەکان بە شێوەی لاثیرادی کاری خۆیان دەکەن و پێویستیان بەوەبیرخۆهێنانەوە نییە. زۆر لە پاڵپشتە زەنییەکان، بەبێ هۆ و بێ ئاگاداریمان لە ئێمەدا هێلانەدەکەن و دروست دەبن ئێمەش هەمیشە لە دۆخی وەرگرتنی کۆی ئەو

زانیاریانەداین کە بە ڕێگەی تەلەفزیۆن، ڕادیۆ، و یان لە ژیانی ڕۆژانەماندا دەهێنە ناو زەینمانەوە، هەندێکیان لە زەیندا دەمێننەوەو هەندێکیش دەردەچنە دەرەوە، زۆربەشیان لە حاڵەتی ڕووداودان لە حاڵەتی ناجێگیری ڕۆحی (چ باشی یان خراپ) گومانێکی زۆر دەکرێت، کە بە تاکە بزوێنەرێکی ڕۆحی پەیوەست و پشتئەستوور بێت.

کە دووبارەو بە بەردەوامی ئەم بزوێنەرە خاوەنی کاریگەری خۆیەتی، ئەگەر ڕستەیەك زۆرو بە هەمیشەیی ببیستنەوە (بۆ نموونە ڕیکلامێکی بازرگانی) گومانێکی زۆر دەکرێت ئەو دروشمە یان ڕستەیە لە زەیندا هێلانەی خۆی دروستبکات. لێ مژدەیەك کە لێرەدا بە ئێوەی دەدەم ئەوەیە کە دەکرێت خۆت پاڵپشتی زەینی خۆت لە زەیندا دروستبیکەیت. بە درێژایی مێژوو، ڕێبەرە سەرکەوتووەکان بە هۆی خۆگرێدانیان بە هۆیە فەرهەنگییەکان لەم بابەتە سوودمەند بوون، ئەو سیاسەتمەدارەی کە جلوبەرگێك لە ئالای وڵاتەکەی لە بەردەکات، دەیەوێت خۆی لەگەڵ ئەو هەست و سۆزانە بکاتە یەك کە گرێدراوی ئالآن یان ماناکەیان لە ئالآدا کۆبۆتەوە.

بەم شێوەیە دەتوانین پەیوەندییەکی پتەو ئەستور لە خۆشەویستی وڵات لە نێوان خۆت و میللەتدا بەدیبهێنی.

لە بەشی پێشووتردا باسی ئەوەمان کرد کە دەکرێت بزوێنەرێکی دیاریکراو مانای جۆربەجۆر بە دەستەوەبدات و ماناکەشی بەو چوارچێوەیە بەستراوەتەوە، کە ئێمە تیایدا دامانناوە. لەوانەیە گوتن و خوێندنەوەی سروودی نەتەوایەتی لە کاتی شەڕ ڕۆحیەتی سەربازان بەهێزو گیانی دوژمنیش داڕوخێنێ. پاڵپشتە زەینییەکان بە سۆزو یادەوەرییەکانەوە سنوورنەبەند ناکرێت کۆمیدییەکان شارەزای دروستکردنی پاڵپشتەکانن، ئەوان باش دەزانن چۆن وشەو بڕگەو ئاوازی دەنگ و جووڵانەوە درێژکراوەکان بەکاربهێنن و بمانخەنە پێکەنینەوە، چۆن ئەم کارە ئەنجامدەدەن؟ ئەو هونەرمەندانە سەرەتا ئەو جووڵانەوانە دەکەن، کە ئێمە دەخەنە پێکەنینەوە، پاشان

هاوکات لەو بزوێنەرانە سوود وەردەگرن، وەکو، پێکەنینی تایبەتی، جوولانەوەکانی ڕووخسار و دەرخستنی دەنگی تایبەتی ئەم کارە بە بەردەوامی دووبارەدەکەنەوە تاکو ئەم بزوێنەرە تایبەتییانە بە تەنها دەبنە هۆی بە بیرهێنانەوەی خاڵە پێکەنینهێنەرەکان کاتێك من وجان گریندەر خەریکی وتوێژبووین لەگەڵ پایەبەرزانی نیزامی تاکو بۆ چاککردنەوەی شێوازەکانی فێرکردن لە سوپادا کۆمەڵە بەرنامەیەك لە بوارگەلی جیاوازدا دابنێن، ژەنەراڵێك کە بەرپرسی ئەم بەرنامەیەبوو، کۆبوونەوەیەکی لەگەڵ ئەفسەرە پەیوەندارەکان بۆ ڕێکخستین، بۆ ئەوەی دەربارەی کات و شوێن و نرخی شتەکان و سەرجەم بابەتە پەیوەندارەکان ڕێکبکەوین. کۆبوونەوەکە لە ژوورێکی گەورەی "کۆنفرانس"دا گرێدرا، کە مێزێکی گەورە لە شێوەی نـ لی ئەسپ لەوێدا هەبوو، لە سەرەوەی مێزەکە کورسی تایبەتی ژەنەراڵ هەبوو، ئەتا ئەوە دیاربوو کە بەبێ ئامادەبوونی ژەنەراڵ دیسان ئەم کورسییە خاوەنی سەنگ و گرانایی و هەیبەتی خۆیەتی، کە بەو واتایەیە جۆرێك لە پاڵپشتی زەینی لەم ژوورەدا هەیە، هەموو ئەفسەرەکان ڕێزیان لەم شوێنە دەگرت، لەبەرئەوەی هەموو بڕیارە گرنگەکان لەسەر ئەو کورسییە دەدران، بڕیاروگشتاندن و بژاندنە بێ ئەملاو ئەولایەکانیش هەر لەسەر هەمان کورسی دەردەچوون، سەرەتا من و جان گریندەر بۆ لای ئەو کورسییە چووین و بەسەرییەوە هەڵوەستاین، دەستەکانمان لەسەر دانان و سەرەنجام یەکمان لەسەریدانیشتین. بەم کارە ئەو ڕێزەی کە ئەفسەرەکان لەسەر هەمان کورسی لە جەنەراڵەکەیان دەنا، تا ڕادەیەك هەمان ڕێزیش بەرەو ئێمە وەرسوڕا. کاتێك سەرە هاتە سەر من تاکو دەربارەی بەهای تێچوونی بەرنامەکە بدوێم، لە تەنیشت کورسییەکە وەستام و بە ئاوازێکی پڕ لە باوەڕبەخۆبوونەوە ئەم نرخەم درکاند، کە لە بیرمدا بوو، لە کۆبوونەوەکانی پێشوودا کۆمەڵە باس و خواستێکمان دەربارەی نرخەکە کردبوو، بەڵام ئەمجارەیان کەسێك دەرجەق بەم مەسەلەیە نەدوا، لەبەرئەوەی وەکو پاڵپشتێکی زەینی سوودمان لە کورسی ژەنەراڵ وەرگرت، توانیمان بەبێ زیادوکەم ئەو

نرخەی لە دڵماندابوو بە شێوەیەکی عادیلانە بەبێ بەفێڕۆدانی کات بە ئەوانی بڵێین و پێشیان بە قەبوڵکردن بدەین. هەر دەتگوت وشەکانی من دەستوری سەربازین، لە وتوێژە گرنگەکانیش زۆر جاران لە پاڵشتە زەینییەکان کەڵك وەردەگیرێت، ئەگەر چی لەوانەیە ئەم کارە ناناگایانە بەڕێوەبچێت و هەتا ناوێکیشی بۆ دانەنێین. لێ لە هەمان بنچینە سوودوەردەگرن، ئەو قارەمانانەی بە مەبەستی بە ئاماجگەیشتن بە تێکۆشانی گەورە هەڵدەستن دروشمی (یان سەرکەوتن یان مردن) بەرزدەکەنەوە، بە پاڵپشتی زەین و بەویەری هێزو تواناکانیانەوە بە جووڵە دەکەون، هەندێك لە قارەمانە تایبەتییەکانیش بۆ بەهێزکردنی رۆحیەتی خۆیان لە هۆکارە تایبەتییەکان سوودوەردەگرن، تینس بازان بۆ گێڕانەوەی تۆپ، لێدانێکی ئاهەنگ ئامێزی تایبەتییان هەیەو لە سەرەتای لێدانی تۆپەکەو یەکەمجار هەناسەیەکی تایبەتی هەڵدەکێشن.

ئێستە بە شێوەیەکی وردتر چۆنیەتی دروستکردنی پاڵپشتە زەینییەکان دەخەینە بەرباس و توێژینەوە، کارەکەش بە شێوەیەکی گشتی دوو بواری سادە بەخۆوەدەگرێت، یەکەم ئەوەیە کە خۆت یان کەسێکی دیکە لە حاڵەتێکی ویستراودا دابنێت، دوای ئەوەی کەسەکە لە پەسەندترین حاڵەتدا بەرقەرارکرا، بە شێوەیەکی بەردەوام لە بزوێنەرێکی دیاریکراو سوودوەردەگرن، با وایدابنێین کەسەکە لە حاڵەتی پێکەنیندایە، ئەمە دۆخێکی دەستەبەرو گونجاوە، لەبەرئەوەی دۆخەکە هەموو جەستەی داپۆشیوە، لەو کاتەدا لە حاڵەتی ڕووخسارو جووڵانەوە ئەندازە جەستەییەکانە شێوەی هەناسەکەی، وردبەوە، کە دۆخەکە بە بەرزترین ئاست گەیشت، چەند جار لە هۆکارێکی بزوێنەری دیاریکراو کەڵك وەربگرن.

بۆ دروستکردنی دۆخێکی بە پەلە، بە باوەڕ بە خۆبوونەوە دەتوانی لە پاڵپشتە زەینییەکان سوودوەربگرێت، بۆ نموونە، لە کەسێك بپرسە لە کاتی باوەر بەخۆ بوون چۆن ڕادەوەستێ لە هەمان کاتدا کە حاڵەتی ڕاوەستانەکەی کۆتایی پێدێت، لە چ بزوێنەرێکی تایبەتی سوودوەردەگرێت؛ بۆ نموونە (بەدەست پاڵ بە شانەکانیەوە بنێ)

بەهاکانی بەڕێوەبەر وەرنەگری، لە گەشەکردنی پلەو زیاترکردنی مووچە هەواڵێك نابیستی، ئەگەر بەهاکانی ئەو ڕێکخراوەی کاری تێدادەکەی لەگەڵ تۆ کە کاری تێدا دەکەی یەك نەبن هەست بە ڕازیبوونی خۆشت ناکەی، مامۆستایانی قوتابخانە بەردەوام بە گوێرەی حەزی خۆیان بەهاکان بۆ قوتابیان دەگوازنەوە. زۆرجار بۆ ئەنجامی کارەکەیان لە سیستەمی خەڵاتکردن و تەمبێکردن کەڵك وەردەگرن.

ئەو شوێنانەی بۆی دەچی و ئەو ئۆتۆمبیلەی کە هەتە، ئەو هاوڕێ و هاودەمانەی هەڵیاندەبژێری، ئەو کارانەی کە ئەنجامیاندەدەی هەمووی کاردانەوەی وێناکردن و جۆرێك لە ناسینە کە لە کەسایەتیدا هەیەو دەرخەری سیستەمی بەهاکانی تۆیە.

هەندێك جار ئەم نیشانانەی وێنەیەکی پێچەوانە لە کەسایەتی مرۆڤەکاندا دەردەخەن. بۆ نموونە ئەگەر کەسێك سواری ئۆتۆمبیلێکی هەرزان نرخ دەبێت بەو واتایە نییە کە ئەو کەسە خۆی بە بەرزتر دانانێت. یان گرنگی بەلایەنی دەست پێوەگرتن دەدات. لەوانەیە وای نیشانبدات کە ئاستی بیری لە مرۆڤەکانی تر گەشەکردووترە، ئەم شتانە مرۆڤ لە ڕووکاردا بەکاریاندەهێنێ لای ئەو بێ بەهان و گرنگیان پێنادات.

ئەم کەسە، لەوانەیە زانایەکی پلە بەرز یان داهێنەرێکی گەورەبێت و بیەوێت خۆی بەخۆی و بە کەسانی دیکە نیشانبدات، کە لەگەڵ کەسانی دیکە لە جیاوازیدایە، لەوانەیە کەسێکی ملیۆنێر لە خانوویەکی بچووکدابێ تاوای نیشانبدات، کە ڕووبەرێکی گەورە داگیر ناکات یاخود ئەوەی کە بیەوێت ئەوە ڕابگەیەنێت کە خاوەنی سیستەمی بەهای جیاوازە وابزانم لەوە ئاگاداریوویەوە کە چەندە پێویستە سیستەمی بەهاکانمان بناسین. گرفتی زۆریان ئەوەی کە زۆربەی ئەم بەهایانە پەیوەستن بە لایەنی ناتاگاهی ئێمەوە. زۆربەی کات مرۆڤەکان بە کارێك هەڵدەستن کە هۆیەکەی نازانن و تەنها لەسەر بناغەی هەستی دەروونی دەجوڵێنەوە. خەڵکانێکیش بە گومان و بەدبینی

تەماشای ئەوانە دەکەن کە سیستەمی بەهاکانیان جیاوازەو ئەوەش هەروەکو خوویەك لە کۆمەڵی خەڵکیدا چەسپاوە.

زۆربەی دژایەتی و ئەو ڕووبەڕووبوونەوانەی لەناو خەڵکاندا هەن سەرچاوە لە جیاوازی بەهاکانەوە دەگرن. ئەم بابەتانەش ڕەهەندی کەسێتی و جیهانی خۆی هەیە. زۆربەی شەڕەکان بەرهەمی جیاوازی بەهاکانن و کاتێك لە شەڕیش میللەتێك بەسەر میللەتێکی تردا سەردەکەوێت سیستەمی بەهاکانی خۆی بەسەردا دەسەپێنێ.

هەرکەسێك خاوەنی سیستەمی تایبەتی بەهاکانی خۆیەتی، هەندێك لە بەهاکان لە هەندێکی تر بە چاکتر دەزانێت. هەمووشمان خاوەنی بەها بنچینەییەکانین.

لەوانەیە ئەمانە لە هەندێك کەسدا ڕەوشت و شکۆبێت، لە هەندێکی تردا هەڤاڵەتی، لەوانەیە کەسێك لەبەر هاوڕێیەتی دروێکات، ئەگەرچی ڕەوشتیشی لەلا گرنگە، هۆیەکەشی بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە لەلای ئەو کەسە، هاوڕێیەتی لە ڕەوشت بەرزتر دادەنرێت. لەوانەیە سەرکەوتنەکان لە کاردا بۆ تۆ گرنگ بن و لە هەمان کاتدا بایەخ بە پەیوەندی خێزانیش بدەی، دژایەتی لێرەوە دروستدەبێت کە بەڵێن بەخێزانەکەت بدەی، کە سەرەتای شەو لە ماڵەوە دەبی و لە هەمان کاتدا کارێکی پێویست لە بوارێکی ناسکدا دێتە پێشەوە، بڕیارێك کە لەو کاتەدا دەیدەی دەرخەری قۆناغەکانی بەهاکانتە.

بۆیە ئەجیاتی ئەوەی کە مرۆڤ بڵێت نابێ خێزان بە قوربانی کارەکە بکرێت (یان بە پێچەوانەوە) باشترە سیستەمی بەهای خۆت دەستنیشانبکەی.

بەم ڕێگەیە باشتر لە هۆی ڕەفتارەکان لای خۆت و کەسانی دیکەش تێدەگەی بەهاکان لە گرنگترین ئەو ئامرازانەن کە مرۆڤ شێوازی کارکردنی خۆی پێدەستەبەر دەکات.

بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی ڕاست لەگەڵ مرۆڤەکاندا، دەبێ بزانی چ شتێکیان لەلا گرنگ و پلە بە پلەی بەهاکانیشیان چۆناو چۆنییە. ئەگەر ڕێژەی گرنگی بەهاکان لای

مرۆڤەکان تێنەگەین، زەحمەتە بەهۆی ڕەفتارە سەرەکی و هۆکارەکانەوە، بابەتەکە تێبگەن. دوای ئەوەی پێ بەپێی پلەی بەهای مرۆڤمان ناسی دەشتوانین کاردانەوەی کەسەکە لە بەرامبەر هەلومەرجێکی دیاریکراو پێشبینی بکەین.

هەروەها کاتێك ئاست و پلەی بەهاکانمان لای خۆمان ناسین، هۆی دژایەتی و دژبوونەوەو دژ بەرەکانی زەینی خۆشمان تێدەگەین. هیچ سەرکەوتنێکی گەورە بەبێ هاوتەبا بوون لەگەڵ بەهای سەرەکی و بنچینەییمان بەدەستناهێت، دەبێ هەندێك جاریش لەدەستنیشانکردنی، بەها دژ بەیەکەکان شارەزابین، بۆ نموونە کارێکی پڕ لە بەرهەم بۆ کەسێك پێشنیار کراوە، بەڵام یەك لە بڕوایەکان لای ئەو ئەوەیە کە پارە ماددەیەکی شەیتانییە ! لەم کارەدا کارەکە بەوە تەواو نابێ سەرنجی بۆ لایەنە باشەکان ڕابکێشرێت.

چونکە ئەم گرفتە لە ئاستێکی بەرزتر لە دژایەتی بەهاکاندایە، ئەگەر کەسێك گرنگییەکی زۆر بە خێزان دەدات، بەڵام ناچاریشە کاتێکی زۆر بۆ کارەکەی تەرخان بکات، دەبێ بزانین کە لە دەروونی ئەودا دژایەتییەك دروست دەبێت و هەست بە ناهەماهەنگییەك دەکات.

چاکسازی لە چوارچێوەکانی زەیندا، دۆزینەوەی ئامانجەکانی مرۆڤ دەتوانێ لەم ڕووەوە هاوکارییەکی باش پێشکەش بکات. ئەگەر تۆ خاوەنی یەك ملیار دۆلاریش بی، بەڵام ئەگەر لەلایەنی حەزو ئارەزوت کەموکورتی هەبێت، خۆشبەخت نابی! ؟ چەندین جار بە چاوی خۆم کەسانی زەنگین و سامانداری بێشومارم دیوە کە وەك هەژارێکی ڕووتەڵە ژیاون.

لەوانەشە لەوپەڕی هەژاریدا بی، بەڵام ئەگەر ژیان و بەهاکانت هاوتەبا و یەکسان بن هەست بەرازیبوونی خۆت دەکەی. نامەوێت بڵێم ئەم بەها ڕاست و ئەوەش ناڕاستە. مەبەستیشم نییە، ئەو بەهایانەت بەسەردا بسەپێنم کە حەزم پێیان دێت، گرنگ ئەوەیە تۆ ئەو بەهایانە بناسە، کە حەزیان پێدەکەی، تا بتوانی لە ئاستێکی قوڵتردا

پارێزگاری لە خۆت بکەی و خۆت بەڕێوەببەی و پاڵنەری بەهێزتریش لەخۆتدا بچێنی، هەریەك لە ئێمە بەهایەکی بەرزمان لە بیردایە کە لەوانەیە دەرحەق بە کارێکی دیاریکراو یان پەیوەندییەکی دیاریکراوەوە بێت یاخود پەیوەندی بە عەشق، ئازادی، خۆشی، ئاسایشەوە بێت.

لەوانەیە بڵێت ئەوانەی ناویان هات هەموویان بۆ من بەهادارن، گومانم نییە ئەوانە بۆ زۆربەی کەسان جێگەی نرخ پێدانن، بەڵام لە بیرو هزرماندا بەهاکانیان لە یەك پلەدا نییە، هەر بەهایەو خاوەنی گرنگی ڕێژەیی خۆیەتی. زۆربەی کەسان پێزانینی وردیان لەسەر پلەو ئاستی بەهاکانی خۆیان نییە! لەوانەیە دەربارەی گرنگی عەشق، کامەرانی، خەباتکردن، خاوەنی بۆچوونی نادیارو لێڵ بن و، ناتوانن ئەوانە بە تەنیشت یەکترەوە ڕێزیکەن، دیاریکردن و جیاکردنەوەی ئەم بەهایانە زۆر گرنگەو لە سەر بناغەو لە سۆنگەی ئەوانەوەیە دەکرێت گەورەترین پێویستییەکانی مرۆڤ بەجێبهێنرێت. ئەگەر نەزانی پێویستی مرۆڤێکی دیکە چییە!! ناتوانی ئەمانە بەدیبهێنی و هەروەها کەسانی دیکەش ناتوانن پێویستی تۆ بەجێبگەیەنن، هەروەها تۆش ناتوانی لەگەڵ ئەو بەهایانە بگونجێی کە دژی خۆتن. مەگەر ئەوەی پلە لەدوای پلەی بەهاکانت بناسی.

یەکەم هەنگاو کە پێویستە بۆ تێگەیشتنی ئەم بەهایانە بهاوێژرێن ناسین و دیاریکردنیانە. چۆن دەکرێت پلەی بەهاکان لای خۆت و کەسانی تر بدۆزیەوە؟ پێش هەرشت پێویستە بەهاکان لە چوارچێوەی تایبەتی مەبەستتدا دابنێیت. واتا لە بواری دیاریکراودا بەدوایاندا بگەڕێن، بۆ زۆری ئێمە جیاوزی بەهاکان دەرحەق بە کاری خێزانی و بەهاکانی لێکدەدەینەوە، بۆ زانینی گرنگی ڕێژەیی ئەم بەهایانەش دەتوانی لە کەسێك بپرسی "لە پەیوەندییەکی پاك و بێگەرددا گرنگی بە چ کارکردێ دەدەی و چاوەڕوانی چی لەلایەنی بەرامبەر دەکەی (کارلێکی بەرامبەری کۆمەلایەتی؟)" گریمان وەڵامی دایەوە "هەست بە پشتیوانی دەکەم" دەپرسی "بۆچی بۆ تۆ پشتگیری

گرنگە؟" لە وەڵامدا دەڵێن لەبەرئەوەی "پیشانی دەدات کە منی خۆشدەوێت" دەپرسی "بۆچی بەلاتەوە گرنگە کە تۆیان خۆشبووێت؟" دەڵێت: "لای من چێژو خۆشی دەبەخشێ" بە بەردەوامیدان بەم پرسیارکردنانە بەهاکانی کەسانی تر بەدیاردەکەون، پاشان بۆ ئەوەی گرنگی ڕێژەیی ئەم بەهایانە ئاشکراو ڕوونبێت، دەتوانی بپرسی "ئایا بۆ تۆ هەستی پشتگیری یان چێژوو خۆشی گرنگترە؟" ئەگەر گوتی "چێژوو خۆشی" ئەوە دیاردەبێت کە ئەم هۆکارانە لە بەهاکاندا لە پلەی یەکەمدان، ئێستە بپرسەوە "ئایا ئەگەر لە سایەی پشتگیری کەساندا بی خۆشترە یاخود تۆیان خۆشبووێت؟" گریمان دەڵێت "کە جێگەی خۆشەویستی بم" لەم حاڵەتەدا ئەو بەهایەی بە پلە دوو دێت دیاردەبێت دەکرێت ئەم کارە بە جۆرەها پێوانە ئەنجامبدرێت تاکو پلە بەرزی کەسانی دیکە بناسی، ئەو کەسەی لە سەرەوە لە نموونەی ئەومان هێنایەوە دوورنییە لەگەڵ کەسێکا لە پەیوەندی خۆشەویستیدا بێت، هەتا ئەگەر پشتگیریشی لێنەکات، لەبەرئەوەی بابەتی پشتگیری لەلایەنی گرنگییەوە لەلای کەسەکە بە پلەی سێهەم دێت دوورنییە لە کەسێکی دیکەدا بابەتی پشتگیری بە پلەی یەکەم و گرنگتر لە عەشق و خۆشەویستی بێت. "سەیر لەوەدایە زۆر کەس بەو شێوەیەن" ئەو جۆرە کەسە باوەڕ بە عشق و خۆشەویستی کەسانی دیکە ناکەن، مەگەر پشتیوانی ئەو لە واقیعدا ببینیت، مرۆڤەکان خاوەنی جۆرێك لە بەهان و گرنگیان پێدەدەن، ئەگەر ئەم بەهایانە بشکێن پەیوەندی لەگەڵ کەسی بەرامبەر دەپچڕێنن، بۆ نموونە بۆ (کەس)ێ پشتگیری بە پلەی یەکەم بێت، بەڵام هەستی پێنەکات، لەوانەیە پەیوەندییەکە لەگەڵ کەسی تردا کۆتایی پێبێت. کەسی ،یکە زیاتر پێتە بە عەشق و خۆشەویستی دەدات و ئەوەش پەسند دەکات لە هیچ هەلومەرجێکا کەسی بەرامبەر بەرنادات. تێگەیشتووم کە پەیوەندی لەگەڵ کەسانی دیکەدا دەبێتە هۆی بەبیرهاتنەوەی بەهاکانی تریش.

لێرەدا ئامـاژە بـە چـەند بەهایـەك دەكـەم كـە پێكـدێن لـە :عەشـق، خۆشـی، گۆڕینەوەی بیروڕا، ڕێـز، شـادومانی، گەشـەكردن، پـشتگیری، تێكۆشـان، بـەدیهێنان، جوانی، سەرنجراكێشان، یەكبوون ڕۆحیەت، ئازادی و شكۆ، لە نموونەی ئەوانە...

هەڵبەتە بەهاكان هەر ئەوانەنین لەوانەیە لەسەر ئەم شێوازە بتـوانین ژمارەكـەیان زۆرتر لێكبدەین، ئەگەر شتێكی دیكەت بە بیردێت هەر ئێستە یادداشتی بكـە، پاشـان بە تەرتیب و بە گوێرەی گرنگیان لەلای تۆ بە ژمارە بە دیقیەكدا بیانووسە، بـۆ نموونـە لە مابەینی ئەو چوارده بەهایە گرنگترینیان بە ژمـارە یـەك و ئـەوەی لای تـۆ لـە ڕووی گرنگی لەدوای هەموویان دێت، بە ژمارە چوارده یادداشت بكە.

ئەمە كارێكی هێندە سادە نییە، ئەگەر ژمارەی كاركردەكان زۆر زۆربێت ئەوە بـۆ ئەوەی لێت ئاڵۆزنەبێت و پێوەی وڕنەبی لە كۆمپیوتەر سوودوەربگرە، بـۆ ڕێكخـستنی ئەم بەهایانە دەبێ ئەوانە لەگەڵ یەكتر هەڵبسەنگێنی تاكو بزانی كامیان لـە هـەموویان گرنگترە.

سەرەتاش دوو هۆكار لە پێوەری هەڵسەنگاندنەكاندا وەربەرچاوبگرە، ئایا عەشق و خۆشەویـستی و خۆشەویـست بوونـت بـەلاوە گـرنگترە یـان ئـارەزووی خۆشـی و شادومانی و ئەو دڵخۆشییەی لە پەیوەندی و بەرامبەری بەرهەمدێت؟

ئەگـەر عەشـقت بـەلاوە گرنگتربێـت، ئایـا گرنگییەكـەی لـە گفتوگـۆو بـیرو ڕاگۆڕینـەوەكان زیـاتر یـان كـەمترە؟ بـە هـەمان ڕێوشـوێن دەبـێ هـەموو هۆكارەكـان هەڵبـسەنگێنی و بـەراوردیان بكـە، بـۆ نموونـە، هۆكـاری یەكـەم لەگـەڵ سـەرجەم هۆكارەكانی دیكە بەراوردبكە، تاكو بزانی هیچیان لەو گرنگترن یان نا؟ ئەگەر هیچ یەك لەوان نـەیتوانی لای تـۆ شـانی خـۆ لـە شـانی ئـەو بـدات ئـەوە بـەهای ژمـارە یـەك لـە حساباتی خۆتا دابنێ و پاشان هۆكاری دووەم لەگەڵ هی سێهەم بەراورد بكـەو ببینـە ئارەزوو خۆشی و شادومانی گرنگی زیاتر بەخۆوە دەگرێت، یان هاودەمی و ئاڵۆوگۆڕی بیروڕا. ئەنجام كە لەگەڵ یەكە یەكـەی هۆكارەكـانی تـر بەراوردبكـەو هـەرچارەش كـە

یەکێکی گرنگتر هەبوو لەگەڵ ئەوانی دیکەی هەڵبسەنگێنە تاکو هۆکاری ژمارە دووت بۆ دیاردەکەوێت.

کارەکە هێندە درێژە پێبدە تا گرنگی ڕێژەی سەرجەم هۆکارەکان بەدیاریکەوێت، بەم چەشنە دەبینی ڕێزبەندییەکە لە هەموو کاتێکا سادە نییە، هەندێك جار جیاوازی بەهاکان زۆر کەم و بڕیاردان دەرحەق بە گرنگی هەر یەکێکیان بە بەراورد لەگەڵ یەکی دیکە کارێکی زەحمەت دەبێت. با وای دابنێین کەسێك ناتوانێت لە نێوان دڵخۆشی و گەشەکردن یەکیان دەستنیشان بکات. پرسیاری لێبکەن دڵخۆشی و شادومانی واتای چی دەگەیەنێ؟ بۆ نموونە دەڵێت: "واتا ئەوپەڕی گەشەکردن و لووتکەی چێژوەرگرتن" بپرسە گەشەکردن واتا چی؟" لەوانەیە بڵێت: "زاڵبوونی پێ بە پێ بەسەر گرفتەکاندا" ئەوجا لێبپرسەوە کامیان گرنگترە ئەگەر بخوازی لە مابەینی ئەم دوو بەهایە، تەنها دانەیەکیان دەستنیشان بکەی، کامیان هەڵدەبژێری، دانانی قۆناغ بەندی بەهاکان یەك لە بەنرخترین پرۆفەکانی ئەم پەرتووکەیە هەر ئێستە کەمێك کات تەرخان بکەو ببینە لە پەیوەندیت بە بەهاکانەوە کامیانت بۆ گرنگترە، ئەم کارە دەرحەق بە هاوسەرەکەت "ئەگەر هێناوتە" دووبارە بکەوە، دەبینی، کە باشتر دەربارەی پێویستی یەکتر ئاگادارو بەرچاو ڕوون دەبن، بۆ ئەوەی لیستێکی بەریلاوتر لە بەهاکان بەدەستبهێنی. سەرەتا چەند بەهایەك دیاریبکە، بۆ نموونە، سەرنجراکێشان، چێژ، دڵخۆشی، ڕێز، ئەڤجا بپرسە "بۆچی لای تۆ ڕێز بەبەهایە" لەوانەیە بڵێت کاتێك ڕێزم لێدەگرن زیاتر خۆم لەگەڵ کەسێکی تر بە هاوتاو وەك یەك دەبینم. لێرەدایە بەهایەکی تر بە ناوی (یەکبوون) زیاد دەبێت، ئەوجا دەپرسی "لە چ بارێکەوە یەکبوون گرنگە؟" لەوانەیە بڵێت "کاتێك خۆم لەگەڵ کەسێکی تردا وەکو یەك دەبینمەوە، ئاگادارەبمەوە کە منی خۆشدەوێت" پاشان ئەوە بپرسەوە "گرنگی عەشق لە چیدایە؟" و بەم ڕەنگە، ژمارەیەکی زۆر لە بەهاکان دەناسرێت. پاشان هەروەك گووتمان گرنگی ڕێژەیی هەریەك لە وانە دەستنیشان بکە.

واتا بە شێوەیەکی ڕێك و پێك لەگەڵ یەکتردا بەراوردیان بکە، تا پلەبەندییەکی گرنگ لە ڕووی گرنگییانەوە بە نسبەت بەهاکان بەدەستبهێنی.

ئەو کاتەی قۆناغبەندی بەهاکانت لە بەراوردکاری گرنگییەتدا بەدەستهێنا دەربارەی کاریش هەمان کار دووبارەبکەنەوە، بۆ نموونە لە خۆت بپرسە "کار لە چ ڕوویەکەوە گرنگە؟" بۆ نموونە وەلامدەدەیەوە، لە داهێنانیدا، پاشان بپرسە "بۆچی داهێنان خاوەنی گرنگییە؟" لەوانەیە بڵێیت "لە ڕووی گەشەکردنەوە" دوتر بپرسە "گەشەکردن لە چ ڕوویەکەوە گرنگە؟" و هەر بە هەمان شێوە بڕۆ پێشەوە. ئەگەر خاوەن منداڵی پێشنیار دەکەم هەر ئەم کارەش دەرحەق بە منداڵەکانت ئەنجامبدە، بەم شێوەیە بە ئەندێشەو ئەوەی لە بیرو هزریاندایە پەی دەبەی و ڕێگەیەکی تازەش بۆ زیاتر خزمەتکردنیان بەدەستدەهێنی.

ئەگەر پلەبەندییەکەت دەقیق نییە، دیسان کارکردەکان بەیەکتر بەراوردبکەرەوە، تا وێنەیەکی ڕوونترت دەستبکەوێت، پاش ئەوەی کەسەکان، گرنگترین بەهاکان خۆیان دەناسن سەریان سوڕدەمێنێ، دیسان بە پاڵنەری زۆر لە کردارەکانیان پەی دەبەی، ئێستە دەرحەق بەکار، یاخود پەیوەندی کەسێتی دەزانی کە کام بەها بەلای تۆوە گرنگترە، ئامانجەکانی ژیانت دیارو بەرچاوتر دەبن و دەتوانی وزەو تواناشت باشتر کۆبکەیتەوەو لە پێناوی گەیشتن بە ئامانج ئاڕاستەی بکەیت.

نووسینی یەك لەدوای یەکی بەهاکان بە تەنها کارەکە ڕایی ناکات، پاشان دەبینی کەسەکان هەریەکەو بە شێوەیەك و بە مانای جۆراوجۆر بەهاکان لێکدەدەنەوە، ئێستە ئەگەر دەرحەق بە بەهاکان وریاو ئاگاداربوویتەوە بە خەرجکردنی هەندێك کات سەرگەرمی لێکدانەوەو ڕۆشنکردنەوەی واتاکانیان بە. بۆ نموونە ئەگەر یەکەم بەهای گرنگ لای تۆ (عەشق)ـە لە خۆت بپرسەوە چۆن دەزانی کە کەسێك تۆی خۆشدەوێت؟" یان "چ دەبێتە هۆی ئەوەی کەسێکت خۆشبووێت؟" یان "چۆن دەزانی کەسێك تۆی خۆشناوێت؟" بەلای کەمەوە ئەم کارە دەربارەی چوار هۆکاری

یەکەم لە زنجیرە ڕێوشوێنی خۆت لێکبدەوەوەو ئەنجامبدە، لەوانەیە لەوە ئاگاداربیت کە هەمان وشەی "عەشق" بۆ تۆ دەیان مانا دەبەخشێت، کە ماناکان بۆ تۆ بەهابەخش بن، هەڵبەتە ئەو کارە ئاسان نییە، بەڵام ئەگەر ئەنجامی بدەیت باشتر خۆت دەناسیت، باشتر لە خواستە ڕاستەکانی خۆت تێدەگەیت و ڕێگەی گەیشتنە خواستەکانیشت باشتر بۆ تەخت دەبێت.

بەڵکو ناتوانین بە درێژایی ژیان، زنجیرەی پلە بە پلەی بەهاکانی هەموو کەسێك کە دەیانناسین دیاریبکەین، داخۆ ئەم زنجیرەیە بە چ شێوەیەك دیاریبکرێن، پەیوەستە بە ئامانجەوە. بێگومان تۆ خوازیاریت بە درێژایی تەمەنێك لەگەڵ هەڤژین و منداڵەکانت لە ژیانێکی بەرامبەرو یەکساندا بژیت، بۆیە دەتەوێت بزانی لە زەینی ئەواندا چی هەیە، ئەگەر ڕاهێنەری نیپێکی وەرزشکاریت و دەتەوێت وەیان بەرزیکەیەوە یاخود ئەگەر بازرگانێکی و دەتەوێت سەرنجی دۆستایەتی کڕیارێك ڕابکێشن. پێویست نییە بە هەمان قووڵی و فراوانی و وردی پلە بەندی بەهاکانیان بناسی. بەڵکو بە تەواوی ڕاکانیان ڕابکێشە.

ئاگاداربە بۆ هەر جۆرێك لە پەیوەندی، جا چ پەیوەندی باوکایەتی و منداڵەکان بێ، یا پەیوەندی هاوڕێیەتیت و تەلەفۆنی هاوبەشیشتان هەبێت، ڕێکەوتنێك لە ئارادایە چونکە بە شێوەیەکی نائاگاهی ناوبژیوانی یەکتر لە ڕێگەی قسەوە دەکەن و هاوکات هەر ئەوان لەگەڵ بەهاکانی خۆتدا هەڵدەسەنگێنی.

هەروەها لەوانەیە بەهاکانی لایەنی بەرامبەرت بۆ ڕوونبێتەوەو ئاگاداریش بی کە ڕەفتاری تۆ چ کاریگەرییەکی لەسەر لایەنی بەرامبەر دەبێت، لەگەڵ ڕوونبوونەوەی پێویستییە ڕاستەقینەکانی هەریەك لە ئێوەش.

دیاریکردنی بەهاکان هەم بۆ ژیانی کەسێتی و بۆ کاروباریش گرنگە، هەر کەسەو لە کارەکەیدا بەدوای بەهای دواییەوەیە، ئەم بەهایەی وادەکات مرۆڤ کارێك وەرگرێت ئەگەر ئەو بەهایە دابین نەبێت مرۆڤ کارەکە بەردەدات، لەوانەیە ئەم بەهایە بۆ هەندێك

کەس پارە بێت. لەم حاڵەتەدا ئەگەر پارەی زۆریان پێبدرێت لەسەر کاری خۆیان دەمێننەوە.

لەوانەیە بۆ هەندێك کەسی دیکە بەهایەکی دیکە بێت، بۆ نموونە بەدیهێنان، یان تێکۆشان، یان هەستی بەکبوونی و بەکگرتن لەگەڵ کەسانی دیکە.

لەبەرئەوە بەلای بەڕێوەبەرانەوە زۆر گرنگە بەهای کارمەندەکانیان بناسن. بۆ ناسینی ئەم بەهایانەش دەکرێت لە پرسیارو وەڵام سوودوەربگیرێت "ئەو هۆکارانە چین وادەکات تۆ بچیە ناو دامەزراوەیەکی دیاریکراوەوە؟" باوای دابنێین دەڵێت "چوارچێوەی بەدیهێنان" تۆ دەتوانی بپرسیتەوە "پاشان چیتر؟" و ئەگەر بتەوێت بزانی ئەو هۆکارانە چی بوون ئەویان لەسەر کاری ئەو کۆمپانیا لادا هەر بە هەمان شێوە پرسیاربکەوە، لەوانەیە بڵێت (بێبڕوایی)، دیسان دەپرسی "لەو جێگەیەی کە پڕە لە بێ بڕوایی، چ هۆکارێك وا دەکات کە لە کۆمپانیاکە بمێنیتەوە؟" دوورنییە هەندێك کەس بڵێن ئەگەر بڕوا لە ئارادانەبێت، بە هیچ جۆرێك لە کۆمپانیا نامێنینەوە. لەم حاڵەتەدا بەهای کۆتایی، واتە هۆکاری سەرەکی کە ئەوان پابەندی کارێکی دیاریکراو دەکات دەردەکەوێت.

لەوانەیە کەسێکی دیکە بڵێت ئەگەر بڕواش نەبێت، بەڵام بواری پێشکەوتن هەبێ ئامادەیە کار بکات بەدرێژکردنەوەی ئەم جۆرە پرسیارانە دەکرێت تێبگەین کە ئەو هۆکارە چییە؟ کەسەکەی لە کۆمپانیاکە ڕاگرتووە. دەکرێت ئەوەش پێشبینی بکەیت کە کام هۆکار دەبێتە هۆی ئەوەی کەسەکە کاری خۆی بەرەڵا بکات و وازلێبهێنێت؟

ئەم بەهایانە و پاڵپشتەکانی زەینی وێڕای سۆزی هاوڕێیەتی بەهێز، بۆ ئەوەی کە بەهای دیاریکراو باشتر دیاربێت، بە پرسیاری (لە کوێ دەزانی کە ئەم حاڵەتە هەیە؟) یان "چۆن دەزانی کە ئەم حاڵەتە نییە؟" ڕوونتر دەبێت چون لەوانەیە لە وەڵامدانەوەدا ئەوە دەربخەی، کە شێوەی تێگەیشتنی تۆ لەو جیاوازە، لەوانەیە بڕوا لای ئەو ئەوە بگەیەنێ، کە چ جارێك دەربارەی کارەکەی پرسیاری لێنەکەیت یاخود

مانای بێ بڕواییش ئەوە بێت، کە بەبێ هیچ لێکدانەوەیەکی ڕازیکەر کارەکەی بگۆڕێن. تێگەیشتنی ئەم بەهایانە بەلای بەڕێوەبەرانەوە گرنگە، چونکە توانای پێشبینی و کاردانەوەی ڕاست و دروستیان دەداتێ، کە لە بەرامبەر ڕەفتاری کارمەندەکان ئەنجامیان بدەن.

جۆرێك لە بەڕێوەبەران بە گومانن کە بە هۆی پێوەرەکانی خۆیانەوە بتوانن ڕەفتاری چاك لە کارمەندەکانیاندا بەدیبهێنن، بۆ نموونە، پێیانوایە، "کە مووچە دەدەمە ئەو کەسە و لە بەرامبەردا کاری چاکم لێدەوێت" لەوانەیە ئەم چاوەڕوانییە تارادەیەك لە جێگەی خۆیدابێت، بەلام مرۆڤەکان لەلایەنی حەزو بەهاکانیانەوە جیاوازن، بۆیە بۆ هەندێك کەس، گرنگە بزانن لەگەڵ چ کەسانێکا هاوکاری دەکەن. چەندە هاوکارو هاوڕێیان لە کار لابدرێن ئەوەندە کارەکە بەلایانەوە، چێژو خۆشی خۆی لە دەستدەدات. هەندێکی تر بەهابە بەدیهێنان و کەیفخۆشی دەدەن، هەشن بەلایەنەکانی تەرە، ئەگەر خوازیاربی مرۆڤەکان باش بەڕێوەبەری، دەبێ بەها بەرزەکانیان بناسی و بۆشیان دابین بکەی. ئەگەر ئەوانەیان بۆ دابین نەکەی یان کۆمپانیا بەردەدەن یان دووچاری سستی و کەمکاری دەبن و لە کارەکەشیان چێژ وەرناگرن.

بۆ بەدەستهێنانی ئەنجامی ئەم کارە هەم هوشیاری و هەم کات پێویستە، بەلام هەڵسەنگاندنی ڕۆحیەتی کارمەندان هەم بە سوودی تۆ و هەم بەهی ئەوان تۆ واو دەبێ. ئەوەشت لە بیربێ کە تواناو دڵسۆزی گەورە لەگەڵ بەهاکاندایە، گەر بەوەبەرچاوگرتنی ئەو بەهایانەی کە خۆت حەزی پێدەکەی، ئەوان بەڕێوەبەری و بە خەیاڵی خۆت لەگەڵیاندا بە ویژدانەوە ڕەفتاردەکەی ئەوە کاتی خۆت بە هەدەر داوە، نە بە تەنها بەهاو حەزی خۆت، بەڵکو ئەگەر بتوانی لە نێوان بەهای خۆت و کەسانی دیکە پردێك دروستبکە و ئەوان ڕازی تر و تۆش دڵخۆشتردەبی، پێویست نییە لە ژیاندا بەهای ئێمەو کەسانی دیکە وەکویەك بێت، بەڵکو گرنگ ئەوەیە هەماهەنگی لە نێوان خۆتان و

کەسانی دیکەدا بەدیبهێنن، بەهاکانی ئەوان بناسێن و پشتیوانیان لێبکەین و لەگەڵیاندا هاوکاربین.

بەهاکان بە شێکی گەورەی پێکهێنەری پرۆژەن. ڕەهاو کاری بەهاورەوشتە بەسەندەکانی مرۆڤ دەکرێت ڕەوشتە خراپەکان بەلاوەبنێن. خانمێك دەناسم کە زۆر بە ڕێزو خۆبەگەورە زان بوو، گرنگی زۆری بەو لایەنە دەدا ئەو هات پێنج نامەی بە پێنج کەس لەو کەسانەی کە لای ئەو شایەنی ڕێزبوون نووسین و پێی لەسەر ئەوە داگرت کە جگەرە ناکێشیت و هەرگیز بەلای دا ناچێتەوە لەبەرئەوەی تەندروستی جەستەیی و ڕێزی خەڵکانی دیکەی لامەبەستە.

پاشان بە تەواوی لە جگەرە دوورکەوتەوە، ئەو دەیگووت چەندین جار حەزی بۆ کێشانی جگەرەچووە، بەلام هەموو جارێك خۆبەگەورە زانینەکەی پێشی پێگرتووەو نەیهێشتووە دووبارە دەست بۆ جگەرە بەرێتەوە. ئەم خانمە لەوپەڕی تەندروستی چاکدایەو ئێستە جگەرە ناکێشێت. ئەگەر بە شێوەیەکی ڕاست سوود لە بەهاکان وەرگرێت، ئەوان بەهێزترین یاریدەدەری گۆڕینی ڕەفتارەکانن.

ماوەیەك بەر لە ئێستە لەگەڵ تیپێکی تۆپی پێی یەکێك لە زانکۆکان هاوکاریم دەکرد، کە سێ یاریزانیان هەبوون لەلایەنی حەزەوە هەرسێك بە تەواوی لێکجیاوازبوون، بۆ ئەوەی بەهاکانی لایەنی حەزو خواستیان ئاشکرابکەم لەرانم پرسی، بۆچی یاری تۆپی پێ لای ئەوان گرنگە. یەکەم گوتی، یاری تۆپی پێ، هۆی شانازی خێزان و دڵخۆشی خواو حەزرەتی عیسایە. دووەم گوتی تۆپی پێ ڕێگەیەکەی بەهێزەو توانای مرۆڤ دەردەخات زاڵبوونیشە بەسەر گرفتەکاندا، سەرکەوتن و شکستدانی لایەنی بەرامبەر زۆر بە نرخ و بەهایە.

کەسی سێهەم لاوێکی یەهودی بوو، کە نەیتوانی بەهایەکی تایبەتی بۆ تۆپی پێ دابنێت، لە وەڵامی پرسیارەکەمدا کە گوتم "تۆپی پێ بۆ چی گرنگە؟" گوتی نازانم، لە پاشاندا دەرکەوت، ئەو لەو پێڕە کەسانەیە کە پاڵدانیان بە شەڕەوە بەلاوە باشترە

وەك تەبایی لەناو کۆمەڵگەدا، لە فەقیری و هەژاری و ناخۆشی ناو خێزان بێزارە، لێ مانایەکی تایبەتی بە تۆپی پێ نابەخشێت.

بێگومان دەزانی ناتوانی بە یەك شێوە ئەم سێ کەسە هان بدەین گەر بە (کەسی یەکەم کە دڵخۆشی خواو پێغەمبەرو خاوخێزانی بەلاوە گرنگە) بڵێن بە جۆرێك یاری بکە تیپی بەرامبەر بەرەو شکست و لەناوبردن ببەی، وەکو دەڵێن تێکیان بشکێنە، لەوانەیە لە مابەینی حەزوبەهاکانی دژایەتی دروست بکات، لەبەرئەوەی ئەو یاری کردن وەك بەهایەکی چاك تەماشادەکات، نەك کارێکی خراپ و ترسناك. هەروەها ئەگەر بۆ هاندانی کەسی دووەم بە گەرمیەکی تەواوەوە لە ڕەزامەندی خواو حەزرەتی عیسا و شانازی خێزان قسەبکەین، بێگومان هێندە کاریگەر نابێت لەبەرئاوەی بەها بەرزەکان لای ئەو لەوانەیە جیابێت.

سەرەنجام بەدیارکەوت کە کەسی سێهەم لە هەموویان بە تواناترە، بەڵام لە تواناکانی خۆی کەمتر لە دوو کەسەکەی دیکە سوودوەردەگرێت، لەبەرئەوەی ئەم کەسە بەها دیاریکراوەکانی لەبیرنەگرتوون، بۆیە فێرکاران لە هاندانی ئەودا بۆ بەهێزکردنی ڕۆحیەتی تووشی گیروگرفت دەبن، تا ناچاربوون لە بەهاکانی دیکەی کە هەیبوو وەکو (غرور) سوودوەربگرن و بیگوازنەوە بواری تۆپی پێ.

سەرەنجام لەگەڵ ئەوەشدا کە ئەم کەسە لە پرۆڤەدا زیانی پێگەیەشت، بەڵام یارییەکی باشی کردو فێرکاران توانیان بۆ یارییەکی تر ڕێگەیەکی تری هاندانی تێدا بدۆزنەوە. شێوازی کاری بەهاکانیش وەك لایەن و هۆکارەکانی دیکە کە لەم پەرتووکەدا باسکراون بابەتێکی ناسك و ئاڵۆزە. گوتمان وشەکان وەکو نەخشە وان و نەخشەی هیچ دەڤەرێکیش بە تەواوی هاوجووتی دەڤەرەکە نییەو جیاوازە لە خوودی ناوچە لەبەرگیراوەکە.

ئەگەر بە تۆ بڵێم برسیمە، یاخود حەزم لێیە و دەمەوێت خاوەنی ئۆتۆمبیلی چاك بم. دووبارە تۆ سەروکارت لەگەڵ نەخشەکەدا هەیە، برسییەتی، لەوانەیە بەو مانایە

بێت کە ئامادەم ژەمێك نان بخۆم و باش خۆم تێریکەم، یاخود لەفەیەکی سادە بەسە، لەوانەیە ئۆتۆمبیل هۆندای بچووك بێت، یان یەك لیموزین.

بەڵام نەخشە بە هەرحاڵێك هاوشێوەی ناوچەکەیە، لە مانای وشەکاندا بۆچوونەکان هێندە لە یەکترنزیك دەبنەوە کە بتوانین پەیوەندی قسە پێکەوە دروستبکەین بەهاکانیش نەخشەکانن لێ بە وردی، بەڵام کاتێك دێم بەهای خۆمت پێدەڵێم ئەوە تۆ ڕووبەڕووی لەگەڵ نەخشەیەك لە نەخشەکان.

بەها بەرابەرەکانت کە لە بیرو هزرتدان لەوانەیە بە تەواوی لێکجیاواز بن، ئەگەر من و تۆ دەربارەی ئازادی بدوێین، ئەم بەهایە لەلای هەردووکمان لە بەرزترین پلەی گرنگیدا بێت، لەوانەیە ببێتە هۆی بەرقەراربوونی پەیوەندییەکی ڕاست لە نێوانماندا، لەبەرئەوەی هەردووکمان خوازیاری یەك شتین و ئەوەش هۆکارێکە کە لە هەردووکماندا کەڵکەڵەیەك بخولقێنێ. لێ لەوانەیە لە بیری مندا ئازادی بەو مانایەبێت کە لە هەر شوێن و کاتێ و هەر کارێك لەگەڵ هەر شت یان کەسێك ویستم بیکەم، لەوانەشە لە بیری تۆدا ئەوەبێت کە کەسێك هەبێ هەمیشە ئاگاداریت بکات و تۆ لە دڵەڕاوکێ ئازاد بکات، لەوانەشە بۆ کەسێکی دیکە بە مانای جۆرێك پێکهاتە یان ڕێکخستنی سیاسی بێت.

لەو شوێنەی کە بەهاکان خاوەنی پلەیەکی گرنگی خۆیانن لە هەمان جێگە "سۆز"ێکی زۆریش هەیە. باشترین ڕێگە پەیوەستکردنی خەڵك و بەدیهێنانی پەیوەندییەکان ئەوەیە بەها بەرزەکانیان لە یەکترنزیك بکەینەوە. هەر لەبەر ئەم هۆیەشە کە زۆربەی جاران لە شەڕەکاندا ئەو سەربازانەی بۆ نیشتمانی خۆیان شەڕدەکەن بەسەر بەکرێگیراواندا بەسەردەکەون.

بە هەمان شێوەش بە بەدیهێنانی جیاوازی لە ناو مرۆڤەکاندا لە ڕێگەی بڵاوکردنەوەی ئەو ڕەفتارانەی جیاوازی بەها بەرزەکان و دژایەتییان تێدا بەدیدەهێنن. ئەو شتانەی لە بیری ئێمەدا جێگەی گرنگیپێدانن جا چ خۆشەویستی نیشتمان بێت، چ

خۆشەویستی خێزان، ئەوانە کاردانەوەی بەهاکانن. لەبەرئەوە لە ئەنجامی پلەبەندی بەهاکان و ڕێکخستنیان، نەخشەی زۆر بە کەڵك و کاریگەر دەخەیەژێر دەستەکانت، کە دەرخەری پێویستی و هەروەها کاردانەوەکانی "مرۆڤ"ـەکەشە.

لەبەرئەوە پێویستە نەخشەیەکی وردتر لەسەر کەسی بەرامبەر پەیدابکەی، بۆ ئەم کارەش، نەك هەر دەبێ ئەو وشانە بناسی کە کەسی بەرامبەر بەکاریان دەهێنێ، بەڵکو دەبێ ماناکانیشیان بزانی. لێرەوەیە کە بە ڕوویەکی قایم و و بە شێوازێکی نەرم بە پرسیارە شیاوەکان، پلەبەندی بەهاکانی مرۆڤ تێبگەی.

ئەگەر مرۆڤەکان بەهاکانی مەبەستیان بە باشی دەربڕن، لە زۆر کاتدا ئەوەیان بۆ دەردەکەوێت کە دوو کەس لە هەمان ڕووەوە خاوەنی بەهای هاوشێوەن، لێ لە دەروونەوە خاوەنی هیچ جۆرە لایەنێکی هاوبەش نین. یان ئەوەی کە بەهاکانیان لە ڕووکاردا بە جیاواز دەردەکەوێت و لە ناوەڕۆکیشا خوازیاری یەك شتن.

لەوانەیە بەلای کەسێکەوە خۆشی و کامەرانی، مادده بێهۆشکەرەکان، یان بەشداری لە میوانداریەکانی شەوانە یاخود هەڵپەڕین و داوەت بێت، لە دیدی کەسێکی دیکەوە، سەرکەوتن بەسەر شاخ و چالاکی تازەو پڕ لە جۆش و خرۆش بێ، بەهاکانی ئەم دوو کەسە، تەنها لە وشەدا هاوبەشن، لەوانەیە وشەی تێکۆشان لە دیدی کەسێکدا بە مانای هەڵخزان بێ بەسەر شاخدا، کە لە بارەی گەشت و گوزارو خۆشی پرسیاری لێبکەن، لەوانەیە گرنگی پێنەدات و بەکارێکی بێ هۆی بزانێت. ئەو کەسە شتێك بە تێکۆشان ناو دەبات کە کەسی دیکە بە گەشت و سەیرانی دەزانێت.

بەها هاوبەشەکان بنچینەی پەیوەندی پاك و بێگەردن، ئەگەر لە مابەینی بەهای دوو کەسدا پەیوەندی هەبێ، پەیوەندییەکەیان شکۆدارتر دەبێت، بەڵام ئەگەر بەهاکانی جێگەی مەبەستی ئەوان بە تەواوی لێکجیاواز بێت، ئەوە بوونی پەیوەندی بەهێزو سازگار لە نێوانیاندا ئەستەمە.

هەڵبەتە بەکەمجار ڕوو دەدات دوو کەس لە هاوجووتی وەکو یەکی بەهاکاندا بن یاخود بە تەواوی لێکجیاوازبن، لەم ڕووەوە، پێویستە دوو کار ئەنجام بدرێن، یەکەم دیاریکردنی بەها هاوبەشەکان سوودلێوەرگرتنیان وەکو پردێك بۆ پێکەوەگرێدانی بەها جیاوازەکان.

دووەم، وەبەرچاگرتنی گرنگترین بەهاکانی لایەنی بەرامبەر و ڕێزیان لێبگرین و تێبکۆشن بۆیان دابین بکەن. ئەوە بنچینەی پەیوەندی بەهێزو پاکە، جا چ دەربارەی کاری بازرگان یان پەیوەندی کەسی یان خێزانی بێت.

هەروەك چۆن لای مرۆڤە جیاوازەکان مانای بەهاکان یەك نییە، ئەوە دەبین کردنی پێویستی و ڕازیکردنیشیان مانای جیاواز بەخۆوەدەگرێت، لە دیدگای کەس و، پەیوەند بە دیاریکردنی ئامانجەکانی ژیانییەوە، پێویستە بزانی بەهای جێگەی ڕەزامەندی تۆ بە چ شێوەیەك دابیندەبێت.

چەند بەهایەکی گرنگ لەبیربگرەو بزانە دەبێ چی بکەیت. یان دەبێ چی ڕووبدات تا بزانی کە بەهاکان مەبەستی تۆ دابین بوون یان نا؟!

هەر ئێستە ئەم پرۆڤەیە بکە و ئەنجامەکەشی لەسەر کاغەز بنووسەوە. سەرنج بدە لەم ڕووەوە، بیرکردنەوە "کۆمەك بەخشە یان نا؟"

بەهاکان شایەنی گۆڕانن، هەندێك جار لە بناغەوە دەگۆڕدرێن، لێ هەمیشە گۆڕانکارییەکانیان بە شێوەی ناناگاهییە. کەسانێك دەناسم هەموو توانای خۆیان خەرجی ڕێگەیەك دەکەن کە لە دیدی ئەواندا بە بەهای کۆتایی دەژمێردرێت. لێ دوای گەیشتن بە ئامانج، کارەکە بە بێ بەها دەبینن، لەبەرئەوەی بەهایەکە گۆڕاوە، بەڵام شێوەی چوون بەرەو ئامانج بە بەهێزی و وەکو خۆی ماوەتەوە. هەندێك کەس هەن، دەزانن چیان دەوێت، بەڵام نازانن بۆچی ئەوەیان دەوێت، بۆیە دوای گەیشتن بە ئامانج دەزانن کە ئامانجەکەیان لە تراویلکەیەك زیاتر نەبووە، بەڵکو ئەو شتە بووە کە بارودۆخی دەوروبەرو کەلتوور بەسەریدا سەپاندوون. لە دڵەوەش خوازیاری ئەو شتە

نەبوون بۆیە دەبێ هەمیشە ئاگاداری بەهاکانی مەبەستمان و گۆڕانکارییەکانیان بین. لە بەشی شانزەهەمدا لەسەر ئەوە دووابن، کە دەبێ بەردەوام ئامانج و دەسکەوتەکانی خۆت هەڵسەنگێنی و ئێستە دەپرسی کە دەربارەی بەهاکانیش بەردەوام ئەم کارە ئەنجامبدەم.

دەبێ بزانی، کە ئامانجەکانمان تا چ ڕادەیەك و تا چ ماوەیەك شایەنی دەست پێڕاگەیشتنن. هەندێك کەس لە سەری خۆیاندا ئامانجی گەورە پەروەردە دەکەن هەندێك ئامانجی بچووك لە بیردەگرن. هەبوونی ئامانجە ناوەندییەکان مرۆڤەکان ڕازی دەکات، هەروەها کارێك دەکات مرۆڤەکان خۆیان لە ڕێگەی سەرکەوتن و گەیشتن بە خەیاڵەکانیان بدۆزنەوە.

لەوانەیە هەندێك لەلاوەکان بخوازن جەستەیکی وەك پاڵەوانە وەرزشییەکان خانوویەك بە بەهای دوو ملیۆن دۆلار، ئۆتۆمبیلی (ڕۆس ڕایس)یان بە شوفێرەوە هەبێت.

لەوانەیە یەکەمین ئامانجی کەسانی دیکە ئەوەبێت، کە دە کیلۆمەتر بە چاکی ڕابکەن و خوێن خۆراکییەکانی خۆیان بگۆڕن، یان ببنە خاوەنی خانوویەکی بچووك و جوان، یاخود خاوەنی پەیوەندی خێزانی عاشقانە بن. دوای ئەوەی بەم ئامانجە گەیشتن، ئامانجی نوێتر بۆ خۆیان دابنێن، ئەگەرچی ئەم کەسانە بەردەوام ئامانجی گەورەتر لە بیردەگرن، بۆیە لە گەیشتن بە ئامانجەکانی پێشوو هەست بە ڕازیبوون دەکەن. خاڵێکی تر کە پێویستە سەرنجی لە سەر ورد بکەینەوە، ئەوەیە کە ئامانج دیاربن. بۆ نموونە لاوێك کە بڕیاری داوە خێزان پێکبهێنێ، لەوانەیە تایبەتمەندی دەربارەی جوانی، پێگەی کۆمەڵایەتی، ڕادەی داهات و باری ڕەوشتی لەبیرگرتبێت.

لێ ئەگەر ئەم تایبەتمەندییانە وەکو ڕەنگی موو، چاو، پێست و قەدو باڵاو شتی تر زۆر وردبن، لەوانەیە لە نێوان سەدان کەسدا کەسێکی بەم تایبەتمەندییەوە دەستنەکەوێت. بۆیە بە ناکام مانەوەی ئەو جۆرە کەسانە نزیکە. هەڵبەتە ناڵێم هیچ

کاتێك کەسێکی وا بە ئامانج ناگات، لێ هەرچەندە لە دیاریکردنی ئامانجدا خاوەنی توانای نەرمی و وەرسوڕان و بەرزی و نزمی بن، باشتر چاوەڕوانی گەیشتن بە ئامانج دەکرێت.

بابەتی توانای گونجان و نەرمی وەرگرە، پێویستە سەرنج زیاتر وردبکەیەوە، ئاگاداربە هەر سیستەمێك زیاتر توانی هەڵسوڕو داسوڕو نەرمی تێدا بێت گۆڕانکاری زیاتر بەخۆوەدەگرێت و، کارتێکەرتریش دەبێت. دەبێ هەمیشە لە گرنگی بەهاکان تێبگەی، ناشبێ دنیا لە خۆمان تەسك بکەینو وێکبهێنینەوە، زۆر لە کەسەکان بە پێچەوانەوەن بۆ نموونە دەڵێن گەیشتن بە سەرکەوتن ئەمەیە پەیوەندی خۆشەویستی ئەوەیە، یان ئەگەر نەرمی بنوێنین و قابلی وەرسوڕو هەڵسوڕ بین ڕووبەڕووی شکست دەبینەوە، نزیکە بشکێن هەستیارترین بابەتی مرۆڤەکان (بەها)یەو دەبێ سەرنجی لێبدەی، هەندێك جار دور بەهای جیاواز وەك و عەشق و ئازادی، هەریەکەمان بەلایەکدا ڕادەکێشێ، لەوانەیە ئازادی بەو مانایە بێ هەر کارێك ویستمان بیکەین لە هەر کات و شوێنێ بمانەوێت ئەنجامی بدەین. لەوانەشە (عەشق) بەم مانایە بێت کە خۆمان پابەند بە پەیمانێك بکەین. هەموومان دەرکمان بەم دژایەتییە کردووە، لەم ڕووەوە زۆر گرنگە بەرزترین بەهاکانمان بناسین و ڕەفتاری خۆشمان لەسەر ئەم بناغەیە ڕێکبخەین، ئەگەر نا ڕۆژێك دێت هەستەکانمان بریندار دەبن.

لەبەرئەوەی واتێدەگەین ئەوەی کە لە ژیاندا لە هەموو شت گرنگترە بەختمان کردووە. شتێك لەوە خراپتر نییە کە بەها بەهێزو دژیەکەکانی ئێمە بخەنە ژێر گوشارو بۆ لایە جیاوازەکانمان ڕابکێشن. ئەم حاڵەتە بە شێوەیەکی توند هاوسەنگی مرۆڤك تێکدەدات. ئەگەر ئەم ناهاوسەنگییەك درێژەبکێشێ دەشێت ببێتە هۆی پچڕانی پەیوەندی ئێمەو کەسانی دیکە.

لەوانەیە تۆ بەهایەکی وەکو ئازادی هەڵبژێری و بەهایەکی دیکەی وەکو (عەشق) لەناوببەی. لەوانەیە حەزی ئازادی لە خۆتدا بخنکێنی ئەوەش زیان بە پەیوەندییەکانت

بگەیەنێ. دواتر هەموو ئەزموونەکانی ژیان و ڕووداوە ڕۆژانەییەکان بە پالاوگەی ئەم هەستە خراپانەدا تێپەڕ بکەی و ژیانت تاڵتربکات و ببێتە هۆی دروستبوونی حاڵەتی هەمیشەیی نارەزایی و بێزاری لە ئۆدا، کە لەوانەیە بەهۆی زۆر خەاردن یان جگەرەکێشانەوە ئەوە لە خۆتدا دەربخەی.

ئەگەر لەگەڵ شێوەی کارکردنە بەهاییەکان ئاشنانەبی، ئەستەمە بتوانی بە شێوەیەکی زیرەکانە خۆت لەگەڵ بارودۆخەکان بگونجێنی. ئەگەریش شارەزابی هیچ بەهایەك بە قوربانی بەهایەکی دیکە ناکەی.

بەڵکو ڕێزلێنانت، بۆ شێوەی دابینکردنی ئەو بەهایانە دەگۆڕێت، ئاگاداربە بەو شێوەیەی بیرت لە ئازادی دەکردەوە نە ڕاستەو نە پەسندە، شادومانی، حەسانەوە، هەتا ئازادی، کە بە هۆی عەشقی خێزانەوە بەدیدێت زیاتر لە بێ سەروبەری و بەرەڵایی خاوەنی بەهای خۆیەتی.

هەندێك جار نەبوونی هاوسەنگی، لە دژایەتی بەهاکانەوە بەرهەم ناهێتەوە بەڵکو لە لێکدانەوەکەیەوەیەتی، بۆ نموونە سەرکەوتن و مەعنەوییەت دژ بە یەکتر نین، بەڵام ئەگەر لات وابێ سەرکەوتن ئەوەیە لە کۆشکێکی گەورە بژین و مەعنەوبەتیش بە شێوەی ژیانێکی سادە بژین، دژایەتی دروست دەبێت، مەگەر بێین شێوەی واتەکردن و ماناپێدانی خۆت بۆ شتەکان بگۆڕی، یاخود لە چوارچێوەیەکی نوێدا ڕاستییەکان تێبگەی، لە یادتە کە لەلای دەبڵیومیشێل، ئیفلیجبوون بە مانای بەدبەختی نەبوو ئەگەر لەم دیدگایەوە سوود لە سیستەمی بڕوایی وەربگری دەبینی، کە بوونی بە ملیۆنان لە سەروەت و سامان، بە مانای هەژاری مەعنەوی نییە، بوونی ژیانێکی سادەو هەژارانەش سەلمێنەری مەعنەوییەتی مرۆڤ نابێت.

باشترین ڕێگەی بەهاکان هاوجووت و پێکهێنانەوەیانە لەگەڵ چوارچێوەی زەینی، لەم کارەش سوودوەردەگیرێت بوو تێگەشینی خۆمان و هاندانی خەڵك و کەسانی دیکەش. چوارچێوەی زەینی سەرمەشقی ئەنجامدانن کە زیاتر بۆ تێگەیشتنی و

ڕەفتارەکانمـان بەڕێوەدەبـەن. ئەگـەر بتـوانی ئەوانـە لەگـەڵ بـەهاکان لێکبدەیـەوە، دەتوانی وەکو ڕێگەیەکی گرنگ و کاریگەر بۆ دروستکردنی ئەندێشەی پاڵنـەر سـوودی لێوەربگری.

لاوێکی لاساریان بۆ لام هێنا دایك و باوکی خـۆی شـێت کردبـوون. تـەنها بـەدوای خۆشییەکانی خۆیدا دەگەڕاو بیری لە هیچ کارێـك نـەدەکردەوە. ئەگـەر بابـەتێك هاتبـا پێـشی شـەوانە لـە دەرەوەی ماڵـەوەی بەسـەردەبرد و ئەوەشـی بـە نـەبوونی بەرپرسیارییەتی دانـەدەنا! ئـەم لاوە بـۆ لای ئـەم شـتە ڕووکـاری و هەڵخەڵەتێنەرانـە ڕادەکێـشرا کـە لـە دەوروبـەری هـەبوون (حاڵـەتی کـێش - جـذب) بـیری لـە ئاکـامی ڕەفتارەکانی نەدەکردەوە (دوورخـستنەوەو خۆپاڕاسـتن) دوای ئـەوەی قـسـەم لەگـەڵ ئەم لاوەکرد، لە هەندێك لە چوارچێوە زەینییـەکانی تێگەیـشتم لـەوە ئاگاداربووەـوە لەودا حاڵـەتی کێـشکردن بـەهێزترە وەکـو لـە دوورخـستەوە، دووەم لـە ناچـاری و بـە ناچاری کاردەکات و بـەدوای تواناکـانی خۆیـەوە نییـە، هـەروەها ئـەو بەهایانـەی ئـەو حەزی پێدەکردن بریتی بوون لە: دابینکردن و پـشتگیری، خۆشبەختی و شـادومانی، بڕوا. ئەو شتە لە هەموو شتەکان زیاتر بەلای ئەوەوە گرنگ بوون.

سەرەتا بە شێوازی لاساییکردنەوە، یاخود ئاوێنـەنمایی سـەرنجی ئـەوم ڕاکێـشاو بازنەیەکی دۆستانەم لەگەڵیدا بەدیهێنا. دوایی بە شێوازێکی گونجاو ئەوم هێنایـە سـەر ئەو بڕوایەی کە ڕەفتارەکانی ئەو دەبنە هۆی لەناوبردنی ئەو شتانەی کە لە بیرو هزری ئەودا بەهادارن.

ئـەم لاوە بـۆ مـاوەی دوو ڕۆژ، بـەبێ مۆڵـەت و ئاگـاداری ماڵـەو، لـە ماڵـەوە دەرچووبوو، دایك و باوکی خـۆی خستبوونە تەنگانـەوە. پێمگوت ئـەم کارانـە دەبنـە هۆی ئەوەی دایـك و بـاوکی بڕوایـان پێـی نـەمێنێ و سـەرنجی پێنـەدەن. دەبنـە هـۆی ئەوەی بەردەوام لە بەندیخانەی تەمبێکردن سەردەربهێنێ، گوتم ئەگەر هێندە خاوەنی

هەستی بەرپرسیارییەتی نەبێت لە خێزاندا بژیت، ئەوا ئەو دەنێرێتە ئەو جێگەیەی کەسانی دیکە بەرپرسیارییەتی ئەویان لە دەستدایە.

بەم شێوەیە لەودا دۆخی دوورخستنەوەم بەکارهێنا (زۆربەی خەڵکان، هەتا ئەگەر دۆخی ڕاکێشان لەواندا بەهێزبێ، دەرحەق بە لەدەستدانی بەها بنەڕەتییەکانی خۆی لە دۆخی دوورخستنەوەدان). ئەو کۆمەڵە ئەرك و ڕەفتارانەشم پیشاندا کە پێویستە بەلای ئەواندا بچێت، ئەو کارانەی پشتگیری و بڕوای دایك و باوك ڕادەکێشێ و ببێتە هۆی شادومانکردنیان، دوایی بڕیاری دا هەر شەوێك پێش دەمژمێر دە لە ماڵەوە بێت و لە ماوەی هەفتەیەکیشدا کارێك بۆ خۆی پەیدابکات، هەموو ڕۆژێك ئەو ئەرکانەی لە ماڵەوە دەکەونە سەر شانی ئەو جێبەجێیان بکات. پێمگوت: کە تا ماوەی دوو مانگ کۆنترۆڵی ژیانی ئەو دەکەین، ئەگەر بە بڕیارەکانی خۆی بجووڵێتەوە پشتیوانی دایك و باوکیشی دابین دەکات. بۆیم ڕوونکردەوە کە دەبێ لەگەڵ ئەم کارەدا ڕەفتاری خۆی بگۆڕێت، ئەگەر بیەوێت بە پێچەوانەوە بڕیارەکانی خۆی بجووڵێتەوە لە جاری یەکەمدا تەنها ئاگاداردەکرێتەوەو، چاوپۆشی لە هەڵەکەی دەکرێت، بۆ جاری دووەم ئاگادارییەکی توندتری دەدرێتێ و لە جاری سێهەمدا لە ماڵ دەردەکرێت.

ئەوەی من ئەنجامم دا، دانانی کۆمەڵە ئامانجێك بوو بۆ ئەو لاوە تاکو بەرەو ئەوان بچێت تاکو بەو بەهایانەش بگات کە بەلایەوە گرنگبوون.

لە سەرەتادا خاوەنی ئامانجێکی ڕاست نەبوو، لەبەرئەوە ڕەفتارەکانی نەدەبوونە هۆی گەشەکردنی پەیوەندییە پاك و خۆشەویستییانەکەی لەگەڵ دایك و باوکیدا.

بە هەرحاڵ دوایین جار بوو کە لێمپرسییەوە گوتیان ئەو ئێستە وەك مندالێکی نموونەیی هەڵسوکەوت دەکات. بە گومانم کە بە ڕاستی لە کاریگەری توندی بەهاکان لە بەدیهێنانی گۆڕانکاری لە ڕەفتاردا تێگەیشتبن، تا ئێستەش ئەو بەهایانەی بڕوات پێ هەن، تەنها لەلایەنی هەستی ئاگایی کاریان دەکرد، ئێستە دەتوانی لێیان

تێبگـەی، بـە شـێوەیەکی وریایانـە دەسـکاریان بکـەی و گۆڕانکـاری باشـیان تێـدا بەدیبهێنی.

چۆن ئێمەمانان لە بوونی (ئـەتۆم) بـێ ئاگـابووین، ئـەو کاتـە نەماندەتوانی لـەو هێزە گەورەی هەیەتی سوودوەربگرین، ناسینی بەهاکانیش هەمان کاریگەری لـە سـەر ئێمە هەیە، ئەگەر بە ئاگاوە ڕێنماییان بکەین، دەتوانین بە ئامانجەکانمان بگـەین، کـە پێشتر لە سنووری بەدەستخستندا نەبوون، بـە لـەناوبردنی دژایەتی نێوان بـەهاکان و بـەهێزکردنی بـەها سـوودمەندەکان دەکرێـت گۆڕانکـاری بنـچینەیی لـە ژیانـدا دروستبکرێت.

لە جیاتی ئەوەی ڕێگەی ئەوە بدەین دژایـەتی بـەهاکانی ئێمـە سـەغڵەت بکـەن، چاکترە سەرنج لەوە بدەین کـە بـە دەروونماندا دەربـاز دەبێـت و هـەروەها لـە نێـوان ئێمەدا کەسان هەیەو بەرێ خۆ بدەینە شتی بەسوودتر. دەتوانین لێکدانـەوەی خۆمـان لە ڕێگەی گەیشتن بە ئامانج بگۆڕین، ئەم کارەش بە گۆڕینی چۆنیەتییە لاوەکییـەکان دەکرێـت. هـەتا دەکرێـت گۆڕانکـاری لـە بەهاکانیـشا بکـەین، ئـەم کـارە بـە نـسبەت پلەبەندی بەهاکانیش جێبەجێبکە، دەکرێت لە زەیندا دوو بەها کە یەکیان لـە سـەرووی گرنگەکان و ئەویتر لە دامێنیانە لە تەنیشت یەکتر دابنێین، بـە شـێوازی (جێگـۆڕکێ) و یان شێوازی تری کە لەم پەرتووکەدا باسکراوە. جێگەکانیان بگۆڕە، گۆڕینی پلەبەندی بـەهاکانی "کـەس" کاریگەرییـەکی سـەیری لێبـەدی دێـت، کـە لەوانەیـە دەسـتوبرد بەدیارنەکەوێت، لەبەرئەوە سەرەتا پێویستە لە ماناپێدانی مرۆڤ بـۆ بـەهاکان تێبگـەین تێبکۆشین لە چۆنیەتی واتاو ماناپێداندا گۆڕانێك دروستبکەین.

واتا بەر ئـەوەی گۆڕانکـاری لـە جێگـەی بەهایـە دیارەکـان لـە پلەبەندییەکەیانـدا بکەین، شێوەی تێگەیشتن بۆ بـەهاکان بگـۆڕین. وا بـزانم لـەوە ئاگاداربوویتەتـەوە کـە دەکرێت ئەم کارە لە پەیوەندی کەسێتیدا ئەنجامبدرێت. بـاوای دابنـێین لـە پلەبەنـدی بەهاکانی "کەس"دا ئـەم چـوار هۆکـارە خـاوەنی گرنگـی زیـاترین، بەکـەم کێـشکردن،

ڕاستی و دروستی لە ڕاوێژدا، سێهەم داهێنان، چوارەم ڕێز، بۆ بارمەتیدان و دڵخۆشی کەسێکی وا دەکرێت لە دوو شێوە سوودوەربگرێت. یەکەم بۆ نموونە: ڕێز بە پلەی یەکەم و کێشکردن بە پلەی چوارەم دابنێین. گریمانە بکەین کەسی بەرامبەر کەسەکە، ئیدی ئەوەندە گرنگی بە کێشکردن نادات، بەم شێوەیە لە گرنگی حاڵەتی "ڕاکێشان" کەمدەکەینەوە و گرنگی ڕێزلێنان زیاتر برەو پێدەدەین. تا دواجار هەست بەوە بکات بەهۆی ڕێزەوە گەورەترین پێویستی لە شێوەی ماناپێدانی بۆ حاڵەتی کێشکردن بگۆڕین. ئەم کەسە هەرچییەك دەکات، بینین، بیستنی، بەربکەوێت ڕاکێشانی لایەنی بەرامبەر بڕوا پەیدابکات.

پاشان بەسوودوەرگرتن، لەو شێوازانەی پێشتر باسکران ستراتیژییەتی کێشکردن لەودا بگۆڕێ. یاخود وای لێ بکەیت شێوەی ماناپێدان لای خۆی لەگەڵ هەمان شێوە لەلای بەرامبەرەکەی تێکەڵاو بکات.

زۆربەمان، بەو بەهایانە ڕازین کە لەگەڵ یەکتردا لە دژایەتیدان، بۆ نموونە لەلایەکەوە دڵمان خوازیارە بە سەرکەوتنی پرشنگدار بگەین. لەلایەکی دیکەشەوە خوازیاری ئارامی و ئاسایش و هەسانەوەین، بە سەرێك لەگەڵ ئەوەداین ئاتەکانمان لەگەڵ خێزانماندا بەسەربەرین، لەلایەکی دیکە دەمانەوێت بە پڕکاریییەوە لە کارەکەماندا سەرکەوتووبین.

لەلایەك حەز لە ئاسایش و لەلایەکی دیکە لە خۆشی دەکەین. هەڵبەتە ناتوانین بەربینگ بەهەندێك لەو دژایەتییانە بگرین کە لە نێوان بەهاکاندا هەن و لە هەمان کاتدا ڕەنگ و سەروەت بە ژیان دەبەخشن. ئەو کاتە گرفتی ژیان دەستپێدەکات، کە بە ها سەرەکییەکان لەگەڵ یەکتردا لە دژایەتیدا بن هەریەکەیان ئێمە بۆ لایەك ڕابکێشێت. دوای تەواوبوونی ئەم بەشە، قۆناغبەندی بەهاکانی خۆت بخوێنەوە، تەماشابکە، کامیان لەگەڵ یەکێکی دیکەیان لە دژایەتیدایە، یەکەم هەنگاو لە ئاستی کۆمەڵگەکانیشا بەهاکان لە گۆڕاندان، لە شەستەکاندا لە کۆمەڵگەی ڕۆژئاوادا، لە دیدی لاوەکاندا

ئازادی واتا مووی درێژو بەکارهێنانی ماددە بێهۆشکەرەکان بوو، ئەمڕۆ هەمان لاو بەدوای کارو داهات و ژیانی باشترەوەیە هەروەك چۆن مرۆڤەکان دەگۆڕێن، بەهاکانیشیان لە گۆڕاندان. تەنها کەسانێك ناگۆڕدرێن ئەوانیش ئەوانەن: کەوا هەناسە هەڵناکێشن.

تا ئاستێك نەبوونی یەکسانی لە هەر کەسێکا هەیە، ئەوە ئەو وەهمەیە کە لە زاتی کەسدا هەیە هەندێك جار شەپۆلێك کۆمەڵگەیەك دادەپۆشێ وەك ئەو شتەی لە شەستەکاندا دەربارەی پرچ و مووی درێژمان بینی و هەروەها ژیانی "تاك"یش هەروایە، مەگەر بەرامبەر بەوەی کە ڕادەبوورێت هەڵوەستە بکەین باشتر دەتوانین لەگەڵیدا ڕووبەڕووببینەوە. بەپێی پێویست لە خۆشماندا گۆڕانکاری بەدیبهێنین. ئەگەر هەست بە نەبوونی هاوسەنگی بکەین و لێشی تێنەگەین لەوانەیە ڕەفتارو کردەوەی نەگونجاو لە خۆمان دەرخەین.

بۆ نموونە: پەنا بۆ جگەرە و بۆ خواردنەوەی ئیسپیرتۆ یا ماددە نەگونجاوەکانی دیکە ببەین تاکو ڕەوشی دڵتەنگی خۆمان بڕەوێنینەوە.

دەربارەی (بەها)ش فۆرمۆڵەی سەرکەوتنی کۆتایی بەکاردێت، دەبێ بزانین چیمان دەوێت واتا بەها پلەیەکەکانی ئێمە کامانەن، دەبێ دەستبەکاربین، ڕێگەیەك بۆ جێکردن بدۆزینەوە، تا هەموو کاتێك ئاگاداری دەسکەوتەکانمان بین، ئەوسا بۆ بەدیهێنانی گۆڕانکاری، ئامادەیی و نەرمی پێویستە لە خۆمانیدا دروستبکەین. ئەگەر ڕەفتارەکانی ئێستەی ئێوە گونجاو نییە لەگەڵ ئەو بەهایانەی کە هەتانن، دەبێ ڕەفتارەکان چاك و دژایەتییەکان لابەن.

لە کۆتایی ئەم بەشەدا خاڵێکی دیکەی گرنگ باسدەکەین، پێشتر گوتمان هەموومان بەردەوام لە دۆخی نموونەگەریداین، هەروەها منداڵەکانیشمان، کارمەندەکان و ئەو کەسانەش کە پەیوەندی و سەروکاریان لەگەڵماندا هەیە، هەمیشە بە شێوازی

لێکجیاواز ڕەفتارەکانمان دەکەنەوە بە نموونە، ئەگەر دەخوازن نموونەو پێشەنگی چاك بن دەبێ خاوەنی بەهای بەهێزو ڕەفتاری عاقلانەو گونجاوبن.

ئەگەرچی نموونەگەری ڕەفتارەکان گرنگە، بەلام ئەوە بەهاکانن نزیك بە هەموو شتەکان دەخەنە ناو بازنەی خۆیانەوە، ئەگەر هەڵگری ئەو بڕواو بیرانەبی، کە کاردانەوەکانیان خەم و سەرگەردانییە، کەسانێك تۆ دەکەنە نموونەو سەرگەردان و خەمباردەبن، بە پێچەوانەشەوە ئەگەر بە کۆمەڵە بەهایەك بڕوادارییی، کە کاردانەوەکانیان شادومانی و جووڵانەوەو خۆشی دەبەخشێ. هەمان تایبەتمەندییانە بۆ کەسانی دیکە دەگوازیەوە.

ئەگەر ئەو کەسانە زیاترین کاریگەرییان لەسەر ژیانی تۆ هەیە، پێیان وابێ زۆرترین شت تێدەگەن، کەسانێك بوون کە هێزو توانا و سەرکەوتنیان هەبووە، کتێبە مەزهەبییەکانی وەکو ئینجیل کە بە درێژایی مێژوو گەورەترین هۆکاری ماندانی مرۆڤ بوون، پێن لەو باسانەی پەیوەندارن بە بەهاکانەوە.

دۆزینەوەی بەهاکانی مرۆڤ ، بە زمانێکی سادە، وانا وەرگرتنی ئەوەی لەلای ئەو گرنگە لە گەشتی ئەو دۆزینەوەیەدا نەك تەنها دەرحەق بە پێویستی و خواستەکانی ئەو زانیاری بەدەستدەهێنین لە پێویستی خۆشت تێدەگەی، لە بەشی دواتردا دەربارەی پێنج کلیلەی سامان و خۆشبەختی دەدوێین.

بەشی ١٩

پێنج کلیلی سامان و خۆشبەختی

"مرۆڤ دروستکراوی بارودۆخ نییە، بارودۆخ دروستکراوی مرۆڤە"

(بنیامین دیزرائیل-Benjamin Disraeli)

ئێستە تۆ خاوەنی ئەو توانایەی بتوانی ژیانی خۆت بە تەواوی بەڕێوەببەی، دەتوانی بۆچوونە زەینییەکانی خۆشت دروستبکەیەوە، ئەو رۆحیەتەش بەرجەستەبکەی کە توانای سەرکەوتن بەخۆوەبگرێت، لێ مەرج نییە بوونی توانا هەمیشە مانای سوودلێوەرگرتنی بدات، جارنا جار هەندێك ڕووداو دەبنە هۆی لاوازی مرۆڤ، کۆمەڵێك لۆفە و پێچ و دەوران لە بەردەمی مرۆڤ هەن، کە هەندێك جار مرۆڤ گرفتار دەکەن، لەم بەشەدا دەمەوێت نەخشەیەکت لە بەردەستدا دابنێم، کە مەترسییەکانی سەر ڕێگەو چۆنیەتی زاڵبوون و سەرکەوتن بەسەریاندا لەخۆبگرێت و نیشانبدات.

ئێستە پێنج کلیلی گەیشتن بە سامان و خۆشبەختیت لە بەردەست دادەنێم، ئەگەر دەتەوێت لە هەموو تواناکانت سوودوەربگری. دەبێ لەم پێنج کلیلە ڕەمزییە

تێبگەی، ئەگەر کارێك بکەی ئەم پێنج خاڵە بە بەردەوامی بەکاربهێنن ژیانتان لە سەرکەوتن نزیکدەبێتەوە.

ماوەیەك لەمەوبەر لە (بۆستۆن—Boston) بووم، دوای تەواوبوونی سیمینارێك، نیوەی شەوێ بوو بڕیارم دا بە شەقامەکەدا پیاسەیەك بکەم، هەر کە بە بەردەم بینا بەرزو مۆدێرن و بینا کۆنەکاندا تێپەڕیم پیاوێکم دی کە سەرگەردان و بێ ئامانج بەملاولادا دەچوو دوایی ملی ڕێگەی گرت، لە قیافەیدا ئەوە دەردەخرا کە چەندین حەفتەیە لە ڕۆخی شەقامەکان دەنوێت و چەندین مانگیشە سەرو ڕیشی خۆی نەتاشیوە، بۆنێکی دڕو ناخۆشی لێدەهات کە لە ئاسایی دەرچووبوو.

لەلای خۆم واملێکدایەوە دێت و دەرۆزەم لێدەکات، دەڵێن لە چی بترسێت هەمان شتت بەسەردێت، لێم نزیکبۆوە، گوتی: "بەڕێز دەبێت داوابکەم ٤/١ دۆلارم بە قەرز بدەیتێ" سەرەتا ویستم وەڵامێکی توندی بدەمەوە، دواتر وام بیر کردەوە چاکترە ئازاری پێ نەگەیەنم، لە بەرامبەردا دەرسێکی دابدەم، بە هەر حاڵ ٤/١ دۆلار گوزمەیەکی وانییە، گوتم هەر ئەوەندە؟ ٤/١ دۆلار؟ گوتی"بەڵێ، تەنها ٤/١ دۆلار" لە ناو گیرفانم ٤/١ دۆلارم پێبوو، دۆزیمەوە و پێمداو گوتم "هەرچی لە ژیانت بووێت، دەتداتێ" کابرا بە تەماشاکردنێکی ورد و کورت ئاوڕی لێدامەوەو دوورکەوتەوە.

یەکسەر بیرم لەوە کردەوە لە نێوان مرۆڤە سەرکەوتوو شکستخواردووەکان چ جیاوازییەك هەیە؟ جیاوازی لە نێوان ئەو کەسەو مندا چییە؟ چۆن کە من لە هەر کات و شوێنێ بمەوێت کارێك ئەنجام بدەم دەتوانم و ئەو کە تەمەنی شەست ساڵێك دەبێت کەچی لەسەر شەقام دەژیت و کەسایەتی خۆی تا ئاستی ٤/١ی دۆلارێك بچووك دەکاتەوە، ئایا خواوەند لە ئاسمانەوە هاتۆتە خوارەوەو گوتوویەتی: "رابینز، تۆ مرۆڤێکی باشی، تۆ دەبێ بە خەون و خەیاڵ و ئارەزووەکانت بگەیت؟" پێموانییە وابێت، ئایا کەسێك هات تواناو سەرچاوەی دەسەڵاتی تایبەتیم لە ژێر دەستدابنێت؟ دووبارە وای بۆ ناچم. لە ڕۆژگارێکا دۆخی من زۆر لە هی ئەو چاکتر نەبوو، تەنها

ئیسپرتزم نەدەخواردەوەو لە ڕۆخی شەقام نەدەنووستم. پێموایە جیاوازییەك لە نێوان من و ئەودا، لەو وەڵامەدایە کە بەوم دایەوە، واتا ژیان هەر هەمان شتمان پێدەدات کە بمانەوێت. ئەگەر ١/٤ دۆلارتان بووێت، ١/٤ی دۆلارتان دەداتێ، ئەگەریش بە دوای شادومانی و سەرکەوتنتدا بگەڕێی، پێی دەگەی، بەپێی هەمو ئەو لێکۆڵینەوەو خوێندنەوەی کە کردوومە بەو ئەنجامە گەیشتووم، ئەگەر بزانی چۆن ڕۆحیەتی خۆت بەڕێوەبەری و خۆت جڵەوبکەی، دەتوانی هەموو شتێ بگۆڕی، ئەگەر فێربی لە ژیان چ بخوازی بێگومان پێیدەگەی، دوای ئەم ڕووداوە چەندین جار لەگەڵ کەسانی بەرەڵا ڕووبەڕووبوومەتەوە، لە چۆنیەتی ژیانیانم پرسیوە، لەوەش تێگەیشتوومە کە زۆر لە گرفتەکانیان لە کاتێکا گرفتی منیش بوون.

بەڵام لە ڕووبەڕووبوونەوەمان بۆ گرفتەکان جیاوازبووین. پەندێکی یۆنانی دەڵێ: "ئەو قسەیەی بیڵێیت دەیبیستییەوە" ئێستە ئەوەی بینیم بابەتەکە هەرچەندە سادەن، بەڵام زۆر زۆر گرنگن و بۆتی شیدەکەمەوە، ئەگەر سوودیان لێوەربگری، بە لووتکەیەك لە سەرکەوتن و هێزو توانا دەگەی، ئەگەر سوود لەو کارانە وەرنەگری. نیشانەی ئەوەیە کە پێشتر سنوورێکت بۆ گەشەکردنی خۆت دیاریکردووە، بوونی هزرە باشەکان، لە سەرەتا چاکە، لێ ئەواونییە، پێویستە بیرکردنەوەی باشی هاوپێ لەگەڵ ڕێکوپێکی و ڕێکخستندا بێت. تا بە ئەنجامی سەرسوڕهێنەر بگەی، ئەو پێنج دەستووری کارە وەك نیشانەکانی (هاتوچۆ) یان لە ڕێگەی سەرکەوتن دابنێ.

یەکەمین کلیل: بۆ گەیشتن بە سامان و خۆشبەختی ئەوەیە کە ڕووبەڕووی نائومێدی و دڵساردی ببیەوە، ئەگەر دەتەوێت هەمان شت بی کە شایستەییت تێدا هەیە، هەرکارێك لەدەست دێت ئەنجامی بدە، چەندە دەتوانی ببیستە، هەرچەندە دەتوانی ببینە، دەبێ فێربی ڕووبەڕووی نائومێدی ببیەوە و تێبکۆشی. ،ائومێدییە خەیاڵ و ئارەزووەکان دەفەوتێنێ، هەمیشە وایە نائومێدی تێگەیشتن و هەڵهێنجانەکان لە ژیان لە باشەوە بۆ خراپ دەگۆڕێت، گەورەترین زیانی بیرکردنەوەی خراپ، لە بەین

چوونی ڕێکوپێکییە، ئەگەر هاوئاهەنگی و ڕێکی نەبێت، ئامانجیش لە ناودەچێت، بۆ ئەوەی هەمیشەو لە ماوەی درێژمەودادا سەرکەوتووبی، دەبێ فێربی، ئائومێدییەکانت بخەیە ژێر بەرنامەیەکی ڕێکو پێکەوە، دەمەوێت ئەوەشت پێبڵێم، سەرکەوتن شتێك نییە، جگە لەدیتنی ئەم ناکامییانە، کە لە هەر شوێنێ سەرکەوتنێکی گەورەت بینی کێوێك لە ناکامییەکان لە ڕێگەی ئەودا دەبینی. هەرکەسێك بە پێچەوانەی ئەم بابەتەوە شتێکی تر بڵێت، دەربارەی سەرکەوتن هیچ نازانێت. مرۆڤەکان دوو دەستەن، کەسانێك کە بەسەر ناکامییەکانی خۆیاندا سەرکەوتوون، کەسانێك کە دەڵێن خۆزگە بەسەر ئائومێدی و ناکامییەکانماندا سەردەکەوتین و بە ئاکام دەگەیشتین.

مرۆڤەکان لە ڕێگەی سەرکەوتن بەسەر دڵساردییەکانیاندا پاداشتی خۆیان وەردەگرنەوە، ئەگەر شکستیان هێنا گوومانی ئەوە دەکرێت نەیانتوانیوە بەسەر ئائومێدییەکەیاندا زاڵ بن. لەوانەیە بڵێت "باشە! لەبەرئەوەی شکستم خواردوو ناچار دڵسارد بووم" بەڵام بیرکردنەوەی من بە پێچەوانەوەیە ئەگەر بە پێی پێویست بەسەر دڵساردییەکەتدا (زاڵ) بووبای شکستت نەدەخواردو، بەڵکو دەبوویە سامانداز.

دەشزانم کە هەژاری، دڵساردی بەدیدەهێنێ، بەڵام بە ڕای من ڕێگەی پێشگیریکردن لە هەژاری ئەوەیە کە بەسەر ناکامییەکاندا زاڵ بی، تا بە سەرکەوتن دەگەی، هەندێك کەس دەڵێن "کەسانی پارەدار خاوەنی هیچ گرفتێك نین" بەڵام ئەگەر لێیان وردببنەوە دەبینن گرفتی ئەوان زیاترن. کەسانی سەرکەوتوو دەزانن چۆن ڕووبەڕووی گرفتەکان ببنەوەو تێبکۆشن ڕێگەی نوێ پەیدابکەن. لەوەش ئاگاداربی کە دەوڵەمەندبوون بە تەنها بوونی سامان نییە، پەیوەندییە ئاست بەرزەکانیش ئاوێتەی گرفتن، ئەگەر لە گرفتەکان دەترسی، ئەوە دەبێ هەموو جۆرە پەیوەندییەك بپچڕێنی. لەسەر ڕێگەی هەر سەرکەوتنێکی گەورەدا، گرفت و ئاستەنگی گەورە هەیە. جا ئەو سەرکەوتنە لە بواری کاردابێت یاخود لە بواری پەیوەندییەکان یان لە بواری ژیاندا بێت، بۆ لابردنی گوشارە عەسەبییەکان دەبێ دوو هەنگاو بهاوێژی هەنگاوی یەکەم

ئەوەیە، کە خۆت بە بابەتە بچووکەکانەوە ناڕەحەت نەکەی. هەنگاوی دووەم ئەوەیە کە بزانی هەموو بابەتەکان بچووکن.

کەسە سەرکەوتووەکان دەزانن کە سەرکەوتن ڕێڕەوێکە ڕووەکەی دیکەی بریتییە لە گرفت و ئائومێدی. کەسە شکستخواردووەکان ئەوانەن کە لە هەمان جێگەی ئائومێد بوون، گیردەخۆن. ئەوان ڕێگە بە ئائومێدییەکان دەدەن بەسەریاندا زاڵ بن بینە ئاستەنگ و ئەنگەلی بەردەم هەنگاوەکانیان لە گەیشتن بە ئامانج.

دەبێ بەسەر ئائومێدییەکاندا زاڵ بی و هەر جارێك کە بۆ دواوەت پاڵدەدەن دەرسێکی لێوەربگری و خۆت بۆ پێشەوە ببەیەوە، کەمتر کەسێکی سەرکەوتوو هەیە بەم ڕێگەیەدا نەچووبێت.

کلیلی دووەم: ئەوەیە لە وەلامی خراپ مەترسە. لە زمانی مرۆڤەکاندا هیچ وشەیەك وێوەتر لە "نا" نییە، کە پێشتر گوتم ئەگەر دەتزانی لە کارێکدا شکست ناخۆی چیت دەکرد؟ ئایا لەم حاڵەتەدا ئەو کارەی کە حەزت لێیەتی، بە ئەنجامت نەدەگەیاند؟ ئایا هەر ئەم وشە بچووکەی "نا" نییە؟ دەبێ لە پێناوی سەرکەوتن بزانی کاتێك وەلامی "نا"ت وەرگرتەوە چۆن خۆت دەگونجێنی، دەبێ ئەو هێزە خاو بکەیەوە کە لە وەلامە نابەدڵەکاندا هەیە.

کاتێك لەگەڵ قارەمانێکی "بازدانی بەرزی" کارم دەکرد، کە قارەمانێکی ئۆلۆمپیك بوو، لێ کاری بەوە گەیشتبوو نەیدەتوانی بە ئەندازەی "بالا"کەی خۆی باز بدات کە تەماشای شێوەی بازدانەکەی ئەوم کرد دەستبەجێ لە هەڵەکەی تێگەیشتم.

دیتم هەر کە میلەکە بەردرا، حاڵەتێکی گۆڕاو تێکەڵ بە تورەیی و داماوی لە سیمای ئەودا بەدیدەکرا. بانگم کردو گوتم ئەگەر دەتەوێت لەگەڵتدا هاوکاری بکەم نابێ هەرگیز ئەوە دووبارە بکەیەوە، ئەو جووڵانەوەی ئەو لە خۆی نیشاندا نیشانەی شکست بوو، ئەو پەیامەی ئەو بۆ مێشکی خۆی دەنارد، وێنەی شکستی بەهێزتر دەکردو کاتێك بۆ جاری دواتر دەیەویست بازیدات، ئەم وێنەیەی لە زەیندا هەبوو، لە

ڕاستییدا هەر جار کە دەیەویست بازبدات زەینی ئەو زیاتر ئاگاداری شکست بوو، ئەو ڕۆحیەتە بەهێزەی دەبێتە هۆی سەرکەوتن لەودا بەهێز نەدەبوو.

بەوم گووت، هەرکات میلەکە کرایەوە، بڵێ دەبێ دووبارە باز بدەمەوەو مەڵێ جارێکی تر نەمدەتوانی، بەم شێوەیە لەودا ڕۆحیەتی پێویست دروستبوو، پشان سێ جاری تری بازدایەوە، باشترین کۆردی دوو ساڵەی خۆی بەدەستدەهێنا. درستکردنی گۆڕان لە مرۆڤەکاندا کاتێکی زۆر پێویست نییە، جیاوازی لە نێوان دوو مەترو ٢٢٠ سانتیمەتر تەنها دە لە سەدە. لەلایەنی بەرزییەوە ئەم جیاوازییە هێندە زۆر نییە، بەڵام لە کاتی پراکتیکیدا زۆر زۆرە. لە ژیانیشدا جیاوازییە بچووکەکانی خاوەنی کاریگەری زۆر زۆرن.

دوورنییە ناوی (سیلوستراستالون)ەتان بیستبێ، لەوانەیە وابیربکەنەوە، کە بۆ یەکەمین ستۆدیۆی وێنەگرتنی فیلم چوو، وەریانگرت و گوتیان هەیکەلت بۆ کارکردن لە فیلم زۆر لەبارە، بەڵام لە ڕاستییدا پێچەوانەی ئەمەیە! ئەم کەسە لەوەوە سەرکەوت کە چەندین جار وەڵامی نایاندایەوە! کاتێك بەشداری یەکەم فیلمی کرد، زیاتر لە هەزار وەڵامی نای وەرگرتەوە سەردانی هەموو ستۆدیۆیەکی لە نیۆیۆرك کردبوو، هەموویان گووتبوویان نا، دیسان هەر بەردەوام و شێلگیربوو لەسەر ئامانجەکەی لە هەزارو یەکەمین دەرگای دا! دواجار فیلمی ڕۆکی دروستکرد.

تۆ دەتوانن چەند جار ئەم "نا"یانە ببیستی؟ چەندە جار وابووە بە بیرتدا هاتووە، تکا لە کەسێك بکەی، بەڵام لە ترسی ئەوەی کە لەوانەیە وەڵامی "نا"ت پێبداتەوە، پەشیمان بوویتەتەوە؟

بیر بکەوە ئەم شێوە مامەڵەکردنە چەندە بێ عەقڵانەیە، چۆن لە ترسی وشەیەکی دوو پیتی دەستوپێپەکانی خۆت گرێدەدەی؟! "نا" تەنها پشەیەکە، خەنجەر نییە بەناو جەستەی مرۆڤدا بچێتە ناوەوە، توانای وشەکە لە بۆچوونەکانی

ئێمە بەرهەمدێت تواناکەی لەو ناتوانایيە بەرهەمدێت کە لەخۆماندا دروستمانکردوون، ئەوە ئێمەین بیری خۆمان سنووردارەدەکەین! لە ئەنجامدا ژیانمان سنووردارەدەبێت.

ئەوەیە ئەگەر بەسەر زەینی خۆتدا زاڵ بی، بەرگەی ئەو وەڵامانە دەگری کە بە نا دەدرێنەوە بە رووتاندا. هەتا دەتوانی هەر بەو شێوەیەی پێشتر پێمان گوتی وشەی "نا" بەشێوەی پاڵپشتی زەینی دەریهێنی، بە شێوەیەك کە بۆ بە ئامانج گەیشتن هاندەرت بێت. ئاگاداری، کە سەرکەوتن، ڕەگەزێکە لەگەڵ وشەی "نا" بەرگوێ دەکەوێت.

هیچ سەرکەوتنێکی ڕاستەقینە بەبێ ئەم وەڵامە بەدیناهێت، چەندە زیاتر وەڵامی "نا"ت پێبدەنەوە بە قازانجی تۆیە، بۆ ئێوە ڕاهێنەرترە، لە سەرکەوتن نزیکتر دەبیەوە، ئەمجارە کە کەسێك وەڵامی "نا"ی بە تۆ دایەوە بە ڕوویەکی کراوەوەی وەربگرە ئەم کارەش کار لە ڕەفتاری ئەو دەکات. ئەگەر بەرگەی وەڵامی "نا" بگری.

سێهەم کلیل: ئەوەیە بتوانی بەرگەی زەخت و زۆری دارایی بگرن، فشاری ئابووری بەجۆرەها شێوە هەیەو زۆر کەسی لەناوبردووە. پارە دەتوانێ بێتە هۆی ئەماح، حەسوودی، فرت و فێڵ، خۆبەگەورەو قەبەزانین، دەتوانێ هەست و سۆزەکان لە ناو بەرێت هاوڕێیان لە یەکتر دووربخاتەوە، هەڵبەتە گوتم دەتوانی، نەمگوتووە بێگوومان وایە. بەرگەی فشاری ئابووری واتا ناسینی چۆنیەتی بەدەستهێنانی پارە، چۆن خەرجی بکەیت، یان کۆی بکەیتەوە و پاشەکەوتی بکەیت.

دوای ئەوەی باری ئابووریم باش بوو، بە توندی بەرەو ماڵیان ڕاکێشام، هێدی هێدی پەیوەندی هاوڕێیەکانم و من تێکدەچوو، دەیانگوت "تۆ لە ناو ماددیاتدا نقووم بووی، بۆ وایە؟" دەمگوت " لە ماڵیاتدا نقووم نەبووم، بەڵکو تەنها کەسێکم پارە هەیە" ئەوان بەو شێوەیەیان لە بابەتەکە نەدەڕوانی، لەبەرئەوەی بارەی ئابووریم گۆڕابوو منیان بە مرۆڤێکی تر دەزانی. هێندێکیان بەرامبەر من.تو.ڕەبوون! بەهەرحاڵ، ئەوەش جۆرێك لە فشاری ئابوورییە، نەبوونی پارەش جۆرێکی تر لە

فشاری ئابوورییە، زۆربەمان ڕۆژانە ئەم جۆرە فشارانە دەبینین، جا چ لە زۆری پارەمانەوە بێت چ لە کەمی ئەوە ڕووبەڕووی فشاری ئابووری دەبیتەوە.

کردارەکانی ژیانمان لەسەر بنچینەی، فەلسەفەو بۆچوونە دەروونییەکانمان بەڕێوەدەچن نموونەی ڕەفتارەکانمان چوارچێوە زەینییەکانمان دیاریدەکەن، (جۆرج. س. کلاسۆن—George S. Clason) پەرتووکێکی لە ژێر ناوی (ساماندارترین پیاوی بابل) نووسیوە. شایەنی ئەوەیە باش بیخوێننەوە، ئەو پەرتووکە دەتوانێ مرۆڤ دەوڵەمەند، خۆشبەخت و ساماندار بکات. بەلای منەوە یەك لە سەیرترین دەستوورەکانی ناو ئەم پەرتووکە ئەوەیە، دەڵێت، هەموو کاتێك لە سەدەی دەی داهاتی خۆت پاشەکەوت بکە. ئەوە بابەتێکی ڕاستە، هۆی بەکەمی ئەوەیە ئەو شتانەی لە ژیاندا کەم دەبێتەوە جێگیربکەی، ئەوە بابەتێکی ڕاستە. ئەوەی تر ئەوەیە، پارەتان زیاتر لابەبەهابێت، لە هەمووی گرنگتر، ئەوە نیشاندەدات کە ڕادەی داهاتت زیاتر لە ڕادەی پێویستە واتە تۆش وەکو کەسانی دیکە دەتوانی ئەوەی دەتەوێت هەتبێت، ئەگەر ئەم بیرەت هەبوو دەرفەتی دروستبوونی ئەوانە زۆرە.

پێویستە کاتێك ئەم لە سەدا دەیە پاشەکەوتبکرێت؟ ئەو ڕۆژەی بە تەواوی بووینە خاوەن سەروەت و سامان نا! دەبێ ئەم کاتە هەر لە هەمان کات و لە یەکەم هەنگاو کە لە ڕێگەدا دەیهاوێژین دەستپێبکەین، ئەم کارەی پاشەکەوت کردنە وەك کاری تۆوی دەغڵ و دان وایە، نابێ هەموو بخۆی، دەبێ بەشی چاندنی هێڵێتەوەو پاشەکەوت بکەی. دەبێ ئەم سەرمایە گوزارییە بکەیت، دۆزینەوەی ڕێگەی سەرمایە گوزاری بە زەحمەت نییە، پێویستی سەرمایە لە دەوروبەرمان زۆرە، ئەم کارە ڕای تۆ نسبەت بە خۆت دەگۆڕێت. گەر بەم پارەیە بتوانی پێویستی کەسایەتی تر بەجێبهێنی خۆت بە مرۆڤێکی باشتر دەناسی و هەستپێدەکەی.

ئەم هەستە ڕۆحیەتی سوپاسگوزاریت پێدەبەخشێ. لە ژیاندا زۆر جار خۆمان بەبەراورد بە کەسانی تر قەرزدار دەزانین. چ دەبێ ئەگەر دەستمان بڕوات هەندێك لەو

قەرزانە قەرەبوو بکەینەوە! چ دەبێ ئەگەر هاوکاری ئابووری قوتابخانەیەك بکەین، کە سەردەمانێك دەرسمان تێدا خوێندووە.

کاتێك منداڵ بووم دەمبینی دایك و باوکم زەحمەتی زۆر بۆ دابینکردنی ژیانی ئێمە دەکێشن، بە هەر هۆیەك بێت باری ئابووریمان هێندە باش نەبوو، لە یادمە ڕۆژێك جەژنی سوپاسگوزاری بوو، ئێمە هیچ پارەمان نەبوو، هەموو شتەکان تاریك بوون، تا کەسێك هاتە پێش دەرگاو یەك کارتۆن لە بەستە جۆراو جۆرەکانی لەگەڵ عەلەشیشێك دایە ئێمەو گوتی: ئەوە کەسێك داوییەتیە ئێوە کە حەز بە ژیانی ئێوە دەکات و دەشزانێ کە خێر لە کەس وەرناگرن، بۆیە حەزدەکات لە ڕۆژێکی ئاوادا سوپاسگوزارین، من هەرگیز ئەو ڕۆژە لە بیرناکەم، لەو ڕۆژەوە، لە ڕۆژی سوپاسگوزاریدا بەرامبەر بە کەسانی دیکە ئەم کارە دەکەم، واتا پێویستی بەفتەیەکی خێزانێك دەکرم و دەیدەمە خێزانێکی نەدار.

لە کاتی پێدانی دیارییەکە، خۆم وەك کرێکارێك یان نوێنەری کەسێکی تر دەناسێنم هەموو کاتێك لە سەر دیارییەکە یاداشتێك دادەنێم کە نووسراوە، "ئەم دیارییە لەلایەن کەسێکی حەزمەند بە ئێوە پێشکەش بێت، کە هیوادارم ژیانی ئێوە ڕۆژ بە ڕۆژ باشتر بێت و، ڕۆژێك بێت بتوانن وەك ئەم دیارییە و دیاری بدەنە خێزانێکی نەداری تر" ئەمە یەك لە بیرەوەرییە خۆشەکانی کارەکەی منە، دیتنی ڕووخساری کەسانێك کە هەست دەکەن کەسێك ئەوانی لەبیرە، بۆ من جۆرێك لە هەمەڕەنگی بوونە، ژیانیش جیا لەو جیاوازییانە شتێکی دیکە نییە. ساڵێك دەمەویست، ژمارەیەك عەلەشیش لە گەڕەکی (هارلم) دابەش بکەم، بەڵام ئۆتۆمبیلم نەبوو، هەموو شوێنێ داخرابوو، کارمەندان پێیانگوتم کە ئەوساڵە ئەم کارە ئەنجام نەدەم، بەڵام من ڕازی نەبووم، لەبەرئەوەی ئۆتۆمبیل دەستنەدەکەوت بڕیارمدا پێش بەو پیکابانە بگرم کە لە شەقام تێپەڕدەبوون، ئەم کارە لە نیویۆرك زۆر زەحمەتە، لەبەر نەبوونی ئاسایش ناتوانی کەسێك ڕابگریت. ئێمە پێشمان بە ئۆتۆمبیلەکان دەگرت و دەمانگوت "سەد

دۆلار هارلم" لێ کەس گوێی بە ئێمە نەدەدا، سەرەنجام بڕیارمدا سیاسەت بگۆڕم و بڵێم بۆ یارمەتیدانی خێزانە هەژارەکان پێویستمان بە پیکابە، ئەم کارە تارادەیەك کاریگەربوو، وام دانا بوو پیکابێکی گەورە بۆ ئەم کارە پەیدابێت سەرەنجام پەیداش بوو، پیکابێکی گەورەو جوان لە پشت ترافیکلایت ڕایگرت. کارمەندێکم چووە گوژمەی سەد دۆلاری پێگوتبوو، گوتبووشی بۆ دابەشکردنی خۆراکە بەسار خێزانە نەدارەکانداو بۆ یەك دوو دەمژمێر پێویستمان بە پیکابی ئەوە.

شوفێر دەڵێت، پێویست بە سەد دۆلارەکە ناکات، بەڵکو لە یارمەتیدانمان خۆشحاڵ دەبێت هەڵبەتە ئەوە دەیەمین ئۆتۆمبیل بوو. کە هەوڵماندابوو ڕایگرین، بە هەر حاڵ ئۆتۆمبیل ڕاوەستا کلاوەکەی خۆی بەرزکردەوەو خۆی بە (کاپتن جۆن ڕۆندۆن—Cuptain John Rondon) ناساند و پرسییەوە ئەرێ هەر بە ڕاستی مەبەستتان هاوکاری هەژارو نەدارانە یان نا؟

ئەو ڕۆژە نەك هەر خۆراکمان لە گەڕەکی هارلم دابەشکرد، بەڵکو بۆ یەکەمجار لە گەڕەکێکی هەژارانی دامێن شاریش چووین لە پێش خانووە کاولبووەکاندا دەربازبوون، سەرەنجام چووینە فرۆشگایەکی کراوە، هەندێك خۆراکمان کڕی و دابەشمان کرد.

نازانم کارەکەی ئەو ڕۆژەمان لەسەر ژیانی ئەو کەسانە کارتێکەر بوو یان نا؟ بەڵام بە گووتەی کاپتن ڕاندن، بێگومان کاری کردۆتە سەر بیرو باوەڕیان لە تیڕوانینیان بۆ کەسانی خێرخواز.

ئەو ڕەزامەندییەی لە یارمەتیدانی کەسان هەڵدەقوڵێت بە هیچ نرخێك ناکڕدرێت، هەروەها پاشەکەوتکردنی داهاتییش دە لە سەد خاوەنی کاریگەری خۆیەتی، کە زۆر زیاتر لەوە پاشەکەوت کراوە، ئەم کارە مرۆڤ فێردەکات کە دەبێ چ کارێك بکەیت و ناکرێت چی ئەنجامبدەیت، ئەم دوو دەرسە بەبەهایە، دەبێ فێربین.

سەردەمێك بیرم دەكردەوە، كە باشترین هاوكاری بۆ لێقەوماوان ئەوەیە بۆ ئەوان ببینە پێشڕەوێكی چاك. تاكو بزانن شێوەی باشتر بۆ ژیان هەیە، یارمەتیان بدەین تاكو بزانن چاكتر ژیانی خۆیان بەڕێوەببەن.

دوای ئەوەی لە سەدا دەی خۆتان بەلاوە نا، سەدادەی دیكە بۆ كەمكردنەوەی قەرزەكان و لە سەدا دەی تر بۆ سەرمایە گوزاری و لاوەبنێن و هەوڵبدەن بە حەفتا لە سەدی داهاتی خۆتان بژین. ئێمە لە دونیای سەرمایەداریدا دەژین، كە زۆربەی كەسانی كۆمەڵگە خاوەن سەرمایە نین! ئەنجامی ئەوەیە كە زۆربەی كەسانی كۆمەڵگە ژیانیان لەگەڵ خواستی دڵیان یەكسان نییە.

توانایەكی زۆرمان لە دەوروبەر هەیە، كە ئەنجامی ماندووبوون و تێكۆشانی باوك و باپیرانمانە، دەبێ فێربین پارەكەت بە ئاگاداربوون لەم تواناو ڕێوشوێنانە سەرمایە گوزاری بكەی، كە ئەگەر ئەم پارەیە خەرج بكەی هەرگیز ناتوانی سەرمایە گوزاری كۆبكەیەوە و سەرچاوەكانی پێویست بەدەستناهێنی. دەڵێن داهاتی ناوەنـدی سالانە لە كالیفۆرنیا ٢٥ هەزار دۆلار بوو، كۆی خەرجیەكەشی ٣٠ هەزار دۆلارە جیاوازی نێوان ئەم دوو ژمارەیە فشاری ئابوورییە، بێگومان تۆ ناتەوێت لەم دەستە گەورەیەبی كە ئەم فشارە گەورەیەیان لەسەر شانە، خاڵی سەرەكی ئەوەیە، كە پارەشر وەك هەر شتێكی دیكە، دەكرێت بۆ قازانجی یان لە دژت بە كاربهێنرێت.

دەبێ وەكو تواناكانی دیكەت لە پارەش بە شێوەیەكی ئامانجار سوودوەربگری، فێربی، چۆن پارە بەدەستدەهێنی؟ چۆن پاشەكەوتی دەكەی؟ چۆن خەرجی دەكەی؟ یاخوود بێ بەرنامەیی ئەگەر وابكەی، ڕووبەڕووی فشاری ئابووری دەبیەوە، ڕێگە مەدە پارە، ڕۆحیەتی تۆ و كەسانی دەوروبەرت بەرەو لاوازی ببات.

ئەگەر ئەم سێ خاڵەی وەكو كلیلی بەدەستهێنانی سەروەت و خۆشبەختی ڕەچاوبكەی واتا دڵسارد نابیەوە، لە وەلامی "نا" مەترسە، ڕووبەڕووی فشاری ئابووری ببەوە، هیچ سنورێك بۆ سەركەوتنت دانانرێت.

چوارەمین کلیل: بۆ سامان و خۆشبەختییە، کە بەو ئاسایشە ڕاری بی کە بیرەوەرییەتان بەدەستیدەهێنی، لەوانەیە لە ژیانتدا لەگەڵ کەسایەتییە ناودارەکان یان قارەمانەکانی بواری وەرزش ڕووبەڕووببیەوە، چونکە بە لوتکەی سەرکەوتن گەیشتوون لە هەمان شوێن وەستاون، هەر کە بە ڕادەیەك لە دڵنیایی گەیشتوون دەستیان لەو تێکۆشانانە بەرداوە، کە ئەوانی بەو سەرکەوتنانە گەیاندووە.

دڵنیایی تەواو دەتوانی کاریگەری خراپ بکاتە سەر ژیانی مرۆڤ، ئەو کەسەی زۆر هەست بە دڵنیایی بکات، لە گەشەکردن و تێکۆشان دەوەستێ. بۆیە بەدوای ڕاحەتی بێبڕوا دەبن، ئەگەر لە ژیاندا ڕوو بە سەرەوە نەجوڵێنەوە ناچار سەرەوژێر دەبنەوە جارێك داوا لە (ڕەی کرۆك–Ray Kroc)ی دامەزرێنەری (ماکدۆناڵد–Mc.Donald) دەکەن، پەندێکیان پێبڵێت تاکو بە درێژایی هەموو تەمەن بۆ مرۆڤەکان بێتە سەرمەشقی ژیان لە پێناو گەیشتن بە سەرکەوتن. ئەو گوتی: "میوە تا سەوزە گەشەدەکات، کاتێك پێگەیشت تێکدەچێت، تۆش تا ئەو کاتەی کە سەوزی گەشەدەکەی، هەر ڕووداوێك دەرفەتێکە بۆ گەشەکردن ، یان هۆیەکە بۆ لاناوچوون، دەکرێت خانەنشینی وەك دەرفەتێك بۆ ژیانی باشترو تێکۆشانی زیاتر بدینی، تا کۆتایی ژیانی "کار"کردنت هەر سەرکەوتنێك بە زەمینەی گەیشتن بە سەرکەوتنێکی دیکە لە هزرت بگرە، یان بۆ حەسانەوە، ئەگەر ئەوەیان وەکو شوێنێ بۆ حەسانەوە تەماشا بکەی، ئەوە بزانە کە ناتوانی تا ماوەیەکی (دوورودرێژ پاڵی پێوە بدەیت). یەك لە هۆیەکانی وەستانی گەشەکردن، بەراوردکردنە، کاتێك بیرم دەکردەوە کە بارودۆخی من باشە، لەبەرئەوەبوو، کە خۆم لەگەڵ کەسانێك بەراورد دەکرد کە دەمناسین ئەمە بەراوردکردنێکی هەڵەیە، لەوانەیە مانای ئەم بەراوردکردنە ئەمەبێت، کە کەسانی دیکە باشیان کار نەکردووە، هەوڵبدەن هەمیشە خۆتان لەگەڵ ئامانجەکانی خۆتان بەراورد بکەن نەك لەگەڵ هاوڕێ و هاونشینان، چونکە دەکرێت هەموو کاتێك کەسانێك بدۆزنەوە کە لە ئاستی نزمتر لە ئێمەن.

دەبێ ببینی تواناکانت چییەو خواستەکانت چین، نەك کەسانێکی دیکە چییان کردووەو چی دەکەن، هەمیشە کەسانێك هەن، لە تۆیان زیاتر هەیەو کەسانێك هەن کەمتریان لە تۆ هەیە. هیچ کام لەوانە پێوانە نییە بۆت، خۆت تەنها لەگەڵ ئامانجەکانی خۆت بەراوردبکە.

یەك لەرێگە سوودمەندەکان ئەوەیە، ئەوەندەی بۆت دەکرێت خۆت لە کۆبوونەوەو بەشداری گردبوونەوەی بەناو دۆستانەو خێزانی بپارێزە! مەبەستم ئەو کۆبوونەوانەیە کە بە غەیبەت دەربارەی ئەم و ئەو، یان خۆهەڵکێشان بە ڕەوشت و عادات و باری ئابووری و وەکو ئەوانە سەرنجت بۆ لای ژیانی تایبەتی کەسانی دیکە ڕادەکێشێ و ناهێڵێت تۆ کاری خۆت ئەنجامبدەی تاکو تێگەیشتنی باشتر بۆ ژیان هەبێت، مرۆڤ بە ئاسانی تووشی ئەم جۆرە کۆبوونەوانە دەبێت، لە ئاکامدا ناتوانی ئامانجەکانی خۆی بەبەرهەم بهێنێ و سەرەنجام لەناودەچێت.

(ڕولینگ تۆندەر-Rolling Thunder) ڕۆشنبیرێکی هیندییە هەمیشە دەیگوت "تەنها بە نییەتی خێر قسەبکەن" و من لەو بڕوایەدام هەرچی بیڵێن ڕۆژێك بۆ خوودی خۆمان دەگەڕێتەوە، بۆیە کاتی خۆت بەم گفتوگۆیە پاشەملانەوە بەسەرمەبە، پشت بە خۆت ببەستە، خۆت هەوڵ بدەی، ژیانی تایبەتی خۆتان پێکبهێنی و لەگەڵ کەسانی دیکە جیاوازین.

کلیلی پێنجەم وکۆتایی بۆ سامان و خۆشبەختی، ئەوەیە کە هەموو کاتێك زیاتر لەوەی وەردەگری بدەی ئەم خاڵە لە هەموو خاڵەکانی پێشوو گرنگترە، لەبەرئەوەی گرەنتی خۆشبەختی ڕاستەقینەیە، نهێنی ژیان بەخششە، دەستکراوەیی مانا دەداتە ژیانی مرۆڤ.

ئەگەر دەخوازیت ژیانت مانادارێت فێربە چۆن ببەخشی، زۆربەی خەڵکان لە ژیانیاندا جگە لە وەرگرتن بیر لە هیچی دیکە ناکەنەوە. کاتێك ژن و مێردێك دێنە سەردانی من پیاو دەڵێت: ژنەکەی باش هەڵسوکەوتی لەگەڵدا ناکات، ژن دەڵێت

مێردەکەی ڕووی ناداتێ، هەریەکەو دەیەوێت ئەویتر هەنگاوی یەکەم بهاوێژێ. ئەوە چۆن پەیوەندییەکە؟ چەندە بەردەوام دەبێت؟ نهێنی سەرکەوتنی هەر جۆرە پەیوەندییەك ئەوەیە کە تۆ هەنگاوی یەکەم هەڵگری بە خۆتدا بچۆرەوە و پاشان لە بەخشین بەردەوام بی. ڕامەوەستە و چاوەڕوانی وەرگرتن مەبە، ئەگەر دەتەوێت حساب ڕابگرە، یارییەکەت نەدۆڕاندووە. واتا هەڵوەستە دەکەی و دەڵێیت: "من هەنگاوێکم هاویشتووەو تۆرەی ئەوە" لێرەیە کە گەمەکە تەواودەبێت، ئەگەر لەسەر زەوییەکی دیکە ئەم بێن و بەردەیە باش بێ لەسەر ئەم زەوییە ئەم هەستیار بوونە بەرامبەر بەکتر گونجاو نییە، دەبێ تۆوێك بچێنی و ئاوی بدەی تاکو پێبگات، ئەگەر ڕوو لە زەوی بکەیت و بڵێیت "میوەی بدەێی".

لەوانەیە زەوی بەم زمانحاڵەی تۆ بڵێت "ببورە کاکە وەکو لەسەر ئەم زەوییە نوێییت، لێرە بنچینەی یاری جیاوازە" لەوانەیە ئەو کاتە پێشنبڵێ سەرەتا تۆوەکە بچێنە، پاشان ئاگاداری بکە، ئاوی بدەرێ، زبڵ و خۆراکی بدەرێ، بە جۆرەها شێوە ئاگاداری بکە و خزمەتی بکە. ئەگەر ئەم کارانە هەمووی بە باشی ئەنجامبدەی و بێن فرەبی ڕۆژی قازانج دەهێنە پێشەوە. دەنا هەرچییەك لە خاك داوابکەی، بێ سوودە دەبێ لە بەخشین ئاگات لە خاك و سەرنج پێدانی بەردەوام بێت، تا میوەی لێوەرگری. ژیانیش هەمان مانای ورد دەبەخشێ.

لەوانەیە سەروەتێکی بێ هەژمار بەدەستبهێنی، لەوانەیە بازنەی دەسەڵاتت بەربڵاوتربێت، لەوانەشە کاری بازرگانیت بەوپەڕی سەرکەوتن بگات. لێ ئەگەر بە تەنها بە بیری خۆت بی بە سەرکەوتنی ڕاستەقینە ناگەی. هێزو تواناو سامانی ڕاستەقینەت نابێت ئەگەریش بگەیە تۆڕپکی سەرکەوتن سەرەنجام دەگلێی.

ئەگەر بمانەوێت سەرکەوتن بە شتێك بچوێنین دەبێ بڵێین وەکو ارتکەیەکی بەرزوایە کە دەست نایگاتێ. شتێك کە هەتبێت، یان ئامانجێك کە دەبێ بەردەوام پێیبگەیت ئەگەر بەدوای سەرکەوتن و بەدەستهێنانی ئامانجی گەورەوەبی، دەبێ

سەرکەوتن وەك سوڕی بەردەوام، ڕێگە بۆ ژیان، خووی زەینی، یان بەرنامەیەك بۆ هەموو تەمەن لە بیربگری دەبێ هەبوونەکانت بناسی، ئاگاداری مەترسییەکانی سەر ڕێگەش بی، دەبێ بتوانی بەرپرسانەو عەشقانە تواناکانت بەکاربخەی، تا بە سامان و خۆشبەختی بگەی، ئەگەر بێت و ئەم پێنج بنچینەیە بەکاربهێنی، دەتوانی لە سەرجەم شارەزایی و زانیاری و لێزانینەکانی ناو ئەم پەرتووکە سوودوەربگری و بە ئامانجی سەرسوڕهێنەر بگەی.

لە بەشی دواتردا، بە شێوەیەکی بەرفراوانتر تەماشای گۆڕانکاری لە ئاستی کۆمەڵگەکان، گرووپ و میللەتان دەکەین.

بەشی ٢٠

بەدیهێنانی ڕەفتارەکان، هێزی ڕازیکردنی ئەوانیتر

"کاری گۆخاکیەکەی زەوی بە ئە نجام ناگات، زۆریش ناخایەنێ، مەگەر بە شێوەیەکی تەواو وەك ئەستێرەیەکی گەڕۆکی ناو بۆشایی ئاسمان تەماشای بکەین و، سەرجەم مرۆڤەکانیشی بە خاوەنی چارەنووسی هاوبەش بزانین، واتا یان هەموو بۆ کەس، یان هیچ".

(Buckminster Fuller-فۆلیر)

تا ئێستە بە تەنها دەربارەی گۆڕانکارییەکان لە "تاك"ـە کەسدا دواوین، واتا چۆن کەس پێشدەکەوێت و پێدەگات و بەهێزدەبێت، بەلام ڕەهەندێکی گرنگی ژیانی مۆدێرن، لە سەر ئاستی کۆمەڵگەکان دەردەکەوێت، بیرۆکەی "دنیا گوندێکی بچووکە" کاتانێکە کۆن بووە لێ تا ئێستەش هەر ڕاستە، لە مێژووی دنیادا هیچ جارێك ئەم هەموو میکانیزمانە بە مەبەستی جڵەوکردنی زەینی دەستەو گروپە کۆمەڵایەتییە جەماوەرییەکان لە ئارادانەبوون.

بە هۆی کاریگەری ئامرازی پەیوەندییە گشتییەکانەوەیە کە خەڵکی دنیا، خواردنەوە بێ کهولییەکان دەنۆشن، مۆدێلی پۆشاك دەپۆشن، گوێ لە مۆسیقای تایبەتی ڕادەگرن.

لەوانەشە جار جارە بیرو بڕوای چاك بە دنیادا بلاوببنەوە، ئەوەش پەیوەستە بە ویستی کەسانێکەوە کە ئاراستەی جەماوەر بەلای چ هزرو بیرێکا دەبەن، بۆ؟

لەم بەشەدا تێدەکۆشم، ئەو گۆڕانکارییانە هەڵسەنگێنین کە لەسەر ڕووبەرێکی فراوان بەدیدێن بۆ ئەوەی تێیان فکرین و ڕاڤەیان بکەین، پاشان لەوەیان دەدوێین، چۆن دەتوانی تواناکانت بە گەڕبخەی تاکو دەرەقەتی وەلامدانەوەو ڕازی کردنی کەسانی دیکە بێت، ئێمە لەوە بەگوومانین کە تایبەتمەندی دنیای ئەمڕۆ بریتی بێت لە وەك یەکی جوڵێنەرەکان، لێ ئەوەی دنیای ئەمڕۆ لە هی دوێنێ جیادەکاتەوە هەمان شت نییە، لە ڕابردوودا سورپێستێك، کە لە دارستانێکدا پیاسەی دەکرد، بە بەردەوامی لەگەڵ دیمەن و دەنگ و بۆنکردنەکان ڕووبەڕوو دەبۆوە، کە جیاوازی ئەوانە واتا جیاوازی لە نێوان مەرگ و ژیان، یان برسیەتی و تێری بوو، هۆکارە بزوێنەرەکانی دنیای ئەو کەم نەبوون.

جیاوازی دنیای ئەمڕۆ، لە جیاوازی شێوە ناردنەکاندایە، لەم پەیامانەدایە، کە بزوێنەرن ئەو سورپێستەی پیاسەی بە دارستانێکدا دەکرد، لەگەڵ ئەو بزوێنەرانە ڕووبەڕوودەبۆوە کە دەبوو واتاو مانای پێدابان، بە پێچەوانەی دنیای هەنوکەییمان کە پڕە لەو بزوێنەرانەی بە مەبەستی جوولاندن و ئاراستەکردنی ئێمە دروستکراون، لەوانەیە ئامانج، کڕینی ئۆتۆمبیلی تایبەتی بێت، یان دەنگدان و هەڵبژاردنی کەسێکی تایبەتی، یان هانمان بدەن ببینە خاوەنی شتێك، یان لەوەی کە شتێکمان نییە نیگەرانمان بکەن، لەوانەیە هانمان بدەن یارمەتی منداڵانی نەدارو برسی بدەین، یان سەرنجمان بۆ کڕینی کێك و شیرینی دیاریکراو ڕابکێشێت.

تایبەتمەندی دنیای ئەمڕۆ پێداگرتنە لەسەر ڕازیکردن و وەلامدانەوەی خەڵك، لەبەرئەوەی لە دەوروبەرمان ئەو خەڵکانە هەن، کە بە هۆی ئەو ئامرازو تەکنەلۆژی و زانست و زانیارییەی لەدەستیاندایەو بە بەردەوامی دەیانەوێت هانمانبدەن، بەلای

کارێکی دیاریکراوماندا کێش بکەن، بۆیە ئەم پرۆپاگەندەو ڕیکلامیانە خاوەن ڕەهەندی جیهانین. لەوانەیە هەمان ئەو وێنەیەی لە زەینی ئێمەیدا بەدیدەهێنین لە زەینی دانیشتوانی سەرگۆی ئەم زەوییە خاکییەشی دروستبکەن.

بۆ نموونە، جگەرەکێشێك لە بیربگرن، لەوانەیە لەمڕۆدا خەڵك هەموویان، بزانن کە جگەرە بۆ تەندروستی خراپ و زیانبەخشەو لەوانەیە لە ڕابردوو ئەوە نەزانرابێ. جگەرە دەبێتە هۆی نەخۆشییەکانی شێرپەنجەی سینگ و سی و نەخۆشییەکانی دڵ، لەلایەن ئەو گرووپانەی دژی جگەرەکێشانن زیانگەلێکی زۆر دیاریکراون، کە وای کردووە جگەرەکێشەکان لە جێکەوتە خراپەکانی جگەرە تێبگەن، زۆر ڕێگەش هەن خۆیانی لە جگەرە پێ بپارێزن، سەرباری ئەوەی پیشەی جگەرە دروستکردن لە سەرتاسەری دنیا باوەو، ڕێگەی پەیداکردنی پارەیەو ملیۆنان کەسی سەر زەویە و، بەردەوامن لەسەر مژلێدانی، ڕۆژانەش ژمارەیان لە زیادبووندایە، بۆ وایە لەوانەیە ئەو کەسانەی کە جگەرە دەکێشن لە کێشانەکە چێژ وەربگرن، بەڵام ئایا ئەم چێژە تاکە هۆی فێربوونی کارەکەیە. چێژی جگەرە هۆی فێربوون بە جگەرە نییە، ئەو سروشتی مرۆڤیش نییە، ئەو کەسەی بۆ یەکەمین جار جگەرەدەکێشێت، لێی بێزارە، تاڵی و تفتی قورگی دەگرێت، دەکۆخێت و تووشی سەرئێشەو حاڵەتی هێڵنج دان دەبێت، هەروەکو خانەکانی بڵێن "جگەرە شتێکی بێزراوە و لێی دووربکەوە" لە زۆر بواردا کاتێك وجودی مرۆڤیش شتێك وەرناگرێت، ئەوکاتە کەسەکە پەیڕەوی لە حەزە ناوەکیەکەی خۆی دەکات، ئەدی بۆچی دەرحەق بە جگەرە مرۆڤ هەمان کار ناکات؟ بۆچی هێندە بەلای جگەرەکێشاندایە؟ کە سەرەنجام تەسلیم دەبن و فێری جگەرەکێشان دەبن. لەبەرئەوەی چوارچێوەی زەینی مرۆڤەکانیان دربارەی واتای جگەرە ڕاهێناوەو ئەوساش بۆچوونە دەروونی و ڕۆحیەتە تازەکان بە شێوەی پاڵپشتی زەینی دەردەکەون.

کەسانێك کەدەربارەی چوونەناو خەڵك و وەڵامدانەوەی کەسانی تر خاوەنی شارەزایی و زانیارین، بە ملیۆنان دۆلاریان لەوە خەرج کردووە، تاکو لە زەینی خەڵکا جگەرە بە شتێکی باش و پەسەند دابنێن لە ڕێگەی پەخشکردنی پرۆپاگەند.ەکانەوە، کە بەزانایی و وریایی دەکرێن. وێنەی زیندوو هاوکات لەگەڵ جۆرێك لە دەنگ، و موسیقا کە هاندەری هەستە باشەکانن تیاماندا هەردووکیان پێکەوە لەگەڵ بەرهەمێك کە ناوی جگەرەیە پەیوەست دەکەن، بە ڕاگەیاندنی بەردەوام و ڕیکلامی یەك لەدوای یەك جگەرەکێشانیان لەگەڵ ڕۆحیەتێکی پەسند پێکەوە شەتەك داوە، دەنا گەڵاتووتنێك کە لە ناو پارچە کاغەزێکی تەنك پێچراوەتەوە، خاوەنی هیچ بەهایەك نییە، لێ ئەم دیاردەیەیان لەگەڵ پیاوەتی، گەورەیی، ڕەوشت و کۆمەڵایەتی، شانازی، لێکداوەتەوە. بە ئامازە دەڵێن، ئەگەر دەتانەوێت بیسەلمێنن کە گەورەن و مندالن ئین جگەرە بکێشن هەڵبەتە ڕاستە مندالن گەشەو گەورە دەبێت، بەڵام ئەگەر ئەم گەشەکردنە لەگەڵ جگەرەکێشاندا بێت ئەوە شێرپەنجەش لە سیبەکاندا لەگەڵ ئەواندا گەشەدەکات.

تەماشا بکە ئەم کارە تا چ ڕادەیەك گێلانەیە، هەڵمژینی بەشێك لەم ماددە نیکۆتینییە، دەبێتە هۆی شێرپەنجە، چ پەیوەندییەکی بە چێژو ڕۆحیەتی چاکەوە هەیە، بەڵام ئەوانەی ڕیکلامەکان بەڕێوەدەبەن، لەو شێوازانە سوود وەردەگرن کە لەم پەرتووکەدا باسمان کردوون.

ئەوان وێنە جوانەکان بە بینەران پیشاندەدەن کە لەگەڵیاندا پەیامی خۆیان دەخەنە ناو زەینەوە، پەیامەکەش دەبێتە پاڵپشتی زەینی تەواو بۆ وێنە جوانەکان، پاشان تەلەفزیۆن و بلاوکراوەکانیش بابەتەکان دووبارەدەکەنەوە، یاخود لە ڕادیۆ بۆ خەڵك دەگووترێنەوە و زیاتر بە ناو زەیندا شۆڕدەکرێنەوە.

بۆچی، دروستکەرانی خواردنەوە بێ ئەلکهۆلەکان پارەیەکی زۆر دەدەنە هونەرمەندان و وەرزشکاران، تاکو تەنها جارێك لە تەلەفزیۆن، خواردنەوەی بەرهەمەکانیان نیشان بدەن؟ بۆچی فلانە سیاسەتمەدار ئالای ولاتەکەی دەکاتە بەرگی خۆی؟ بۆچی ئێمە حەز بە سوپس، هەمبەرگر، پاری تۆپی پێ و سەپارەی شۆفرلێت دەکەین. هەندێك کەس، یان شت و نیشانەکان لە پێشدا بە شێوەی پاڵپشتی بەهێزی فەرهەنگی دەرهاتوون، ئەوانەی ڕێکلامەکان ڕادەگەیەنن هەستی ئێمە دەرحەق بەو کەس و شت و نیشانانە بۆ کالاکانی خۆیان دەگوازنەوە، کەس و ئاماژەکانن کە زەینی ئێمە بۆ وەرگرتنی پەیامەکان ئامادەدەکەن.

ئەگەر ڕیکلامێکی ڕاگەیەنراو لێکبدەینەوە، لەوە ئاگادارەبن کە بە دیقەتەوە هەروەك لەم پەرتووکەدا هاتووە ڕێکخراوە، واتا سەرەتا لە بزوێنەرە بیستەنی، دیتەنییەکان سوودوەردەگرێت تا ڕۆحیەتی گونجاو بە خۆیان لە مرۆڤدا بەدیبهێنن. پاشان ئەم ڕۆحیەتە لەگەڵ پەیامێك لێکدەدەن، کە مەبەستی بەدیهێنانی پاڵپشتی زەینی لە دواوەیە، کە ڕەفتاری جێی ڕەزامەندی ئەوان لە مرۆڤەکاندا بەدیدەهێنێ، ئەم کارەش دەیان جار دووبارەدەبێتەوە، تاکو لە نێوان سیستەمی عەسەبی، حاڵەتی ڕۆحی دیاریکراو، کالای بازرگانی و ڕەفتاری خوازراودا پەیوەندی زەینی بخوڵقێنێ.

گەر بێتو ڕیکلامەکە باش بەرنامەڕێژی بکرێت، تیایدا لە هەرسێك دۆخی بیستن، بینین، بەرکەوتن، سوودوەردەگیرێت، تەلەفزیۆن ڕێگەیەکی ڕازیکەرە چون لە ناو بەرنامەکەدا هەرسێك ڕێگەی جێکردۆتەوەو سوودیان لێوەردەگیرێت، وێنەیەکی جوان هاوڕێ لەگەڵ دەنگ و ئاوازێکی دڵگیر و پەیامێکی هەست بزوێن. ئەگەر سەرنج لە چەند ڕیکلامێکی سەرکەوتووبدەن، ئەوانەی بۆ خواردن و خواردنەوە دەکرێن هەرسێك جوڵێنەر لە ناواخنەکەیدا هەن. بە هەمان شێوە دەکرێت بۆ بەدیهێنانی کردانەوەی

خراپیش لە هەمان هۆو پێکهێنەرەکان سوود وەربگرێت. ڕاگەیاندنی کۆمەڵەنانی دژ بە جگەرەش هەر لە هەمان بابەتن.

دنیایەك کە پڕە لە کەسە ڕیکلامچییەکان، تۆش دەشێی یەك بی لەوان، یاخود ئەوەی کە ڕێگەبدەی بتخەنە ژێر کارتێکردنی خۆیان، یاخود خۆت سەرکێشی ژیانی خۆت بکەیت، یان کەسێکی دیکە جڵەوت بۆ ڕابکێشێ. بابەتێکی سەرەکی ئەم پەرتووکە، توانای وەڵامدانەوەو چوونە ناو کەسانی دیکەیە، لەم پەرتووکەدا ئەم شێوازانە فێردەبی، کە توانای کەسی بەرز دەکەنەوەو بەسەر خۆیاندا زاڵ دەبن، لە چوونە ناو خەڵکی چ بۆ پەروەردەکردنی منداڵان بێ، چ بۆ هەر کارو ئامانجێکی دیکە، ئەوە ڕێوشوێنی چوونە ناویان. نهێنی سەرکەوتنی ئەم کارە تێدەگەن و شارەزادەبن.

لەمڕۆدا واتایەك بۆ هێزو توانا، بریتییە لە توانای دروستکردنی پەیوەندی و چوونە ناو کەسانی دیکە. ئەگەر وایدابنێین قاچیشت نەبێ، بەڵام توانای چوونە ناو کەسانی دیکەت هەبێ، ئەوە لەوانەیە کەسێك ڕازیبکەی کە تۆ لە کۆڵی خۆی بکات. ئەگەر بێ پارە بی لەوانەیە کەسێك ڕازی بکەی پارەت بە قەرزبداتێ، ڕازی کردن، باشترین ڕێگەی دروستکردنی پەیوەندی و بەدیهێنانی گۆڕانکارییە، ئەگەر بێتو تۆ هونەری پەیوەندو چوونە ناو کەسانی دیکە تێبگەی و بزانی کاری پێبکەی.

ئەم هونەرەیە ئەگەر تۆ تەنها و بێ هاوڕێ و هاودەمیش بی، دەتوانی هاوڕێ و لایەنگرت بۆ پەیدابکات، ئەگەر فرۆشیاربی دەزانی کالاکەت بفرۆشی، لەوانەیە تۆ جۆرێك لە سەروەت یان بیرەوەریت هەبێ، کە بتوانی دنیای پێبگۆڕی. لێ ئەگەر هونەری ڕازیکردن و سەرنجراکێشانت لانەبێ، خاوەنی هیچ نیت. ئەم هونەرە گرنگترین شارەزاییە کە مرۆڤ دەتوانی خاوەنی بێت. با لێرەدا شتێکتان بۆ بگێڕمەوە، کە باس لە توانای ئەم هونەرە دەکات و نیشانی دەدات ئەگەر بە شێوەکانی "بەرنامەڕێژی عەسەبی ـ وتاری" ئاشنابی دەتوانی کاری گەورە ئەنجامبدەی، کاتێك یەکەمین خولی

فێرکردنی "بەرنامەڕێژی عـصب ـ وتـاری" لەسـەر ئاسـتێکی پێشکەوتووم بـۆ مـاوەی دوازدە ڕۆژ پێشکەشکرد، وام بڕیاردا لە کۆتایی خولەکـەدا پرۆژەیـەك بـۆ بەشداربووان دابنێم کە سەرجەم ئەو بابەتەی باسمان کردون بە کردەوە لە مەیدان بەکاریان بهێنین، بەم شێوەیەو داوام لە ئەوانکرد، هەرچی لە گیرفانیاندایە، چ پارە یان ناسنامە، کارتی بانك، سویچی ئۆتۆمبیل و شتی بەم شێوە بە ئامانەت لەلای مـنی دابنـێن و تـەنها بـە یەك دەست جلو بەرگی بەریان لەلای من بڕۆن و بەجێبهێڵن.

پێمگوتن لێتانم دەوێت بیسەلمێنن کە جگە لـە تونـای کەسـێتی خۆتـان و هێـزی ڕازیکردنـی ئـەوانیتر پێویـستان بـە هیـچی دیکـە نییـە، لـە هـەمان کاتـدا دەتـوانن سەرکەوتووش بن و ژیانیشتان بەڕێوەبەرن.

پێمگوتن ئێوە شارەزان و لە تواناتاندا هەیە پێویستی کەسـانی دیکـە بدۆزنـەوە، بۆیـان دابـین بکـەن، لـەو شـتانەش سـوودوەربگرن کـە فەرهـەنگی پـان و بـەرینمان پێکدەهێنن بۆ دابینکردن و لێخوڕینی ژیـان، وەکـو پـارە، کـار، ئۆتۆمبیـل، شـتی بـە چەشنی ئەوانە.

شـوێنی خولـەکان لـە (کـاریفری ئاریزۆنـا–Carefree Arizona) بـوو، گـرفتی سەرەکییان گەیشتن بوو بە شاری (فۆنێکس–Phoenix) کە دوورییەکەی لە ئێمە سەد کیلۆمەتر بوو، پێمگوتن چاك ئاگاداری خۆتان بـن و بـە باشـی و بـە سـاغی خۆتـان بـە شاردا بکەن و سوود لە شارەزاییتان وەربگرن لە شوێنێکی چاك جێگیر بـن و خـواردنی چـاك بخـۆن، لـە شـارەزایی و هێـزی ڕازیکـردن سـوودوەربگرن، بەرنامەکـە سەرسوڕهێنەربوو، زۆربەیان توانیان لە سەد تا پێنجسەد دۆلار لـە یانـەکان قەرزبکـەن بۆ ئەم کارەشیان تەنها لە هێزی ڕازیکردن سوود وەربگـرن، ئـەوەش بـزانن هـیچ یـەك لەوانە هەڵگری کارتی ناسنامەش نەبوون.

لە شارێك بوون کە لە ڕابردوودا نەیاندیتبوو، خانمێك بۆ فرۆشگایەکی زنجیرەیی چووبوو، بەبێ ئەوەی هیچ بەڵگەو ناسنامەیەکی پێبێت، توانیبووی لەوێ کارتی "بانك" وەرگرێت. کەسەکان سەدو بیست کەس بوون، کە هەشت لە سەدیان توانیان کارێك بۆ خۆیان پەیدابکەن، لە ناویاندا حەوت کەس توانیان لە هەمان ڕۆژدا سێ کار بۆ خۆیان پەیدابکەن، یەك لە ئافرەتەکان ویستی لە باخچەی ئاژەڵان کاربکات، پێیانگوت، بە مەبەستی خزمەتکردن لێرە زۆر کەس هەن شەش مانگە ناوی خۆیان نووسیوە، بەڵام بە قسەوباسەکانی خۆیان بە جۆرێك سەرنجی بەرپرسەکانی ڕاکێشا، کە هەمان ڕۆژو لەوێ دەستبەکاربوو. ئەو توانی بەسوودوەرگرتن لە بەرنامەڕێژی عەسەبی - وتاری، سیستەمی عەسەبی توتییەکی نەخۆش چاك بکاتەوە. بەڕێوەبەری باخچەی ئاژەڵان بە ڕادەیەك کەوتە ژێر کاریگەری ئەو کە سیمینارێکی بچووکی ڕێکخست، تاکو ئافرەتەکە لەسەر چۆنیەتی ئەم مامەڵەکردنانە بۆ ئامادەبوان قسەو باس بکات. یەك لە پیاوەکان کە خۆشەویستی زۆری بۆ منداڵان هەبوو، هەمیشە دەیویست بۆ منداڵان بدوێت، چووە قوتابخانەیەك، گوتی: "من وتاربێژێکی کۆبوونەوەی ئەمڕۆنانم و کۆبوونەوەتان لە چ کاتێکدا دەستپێدەکات؟" گوتیان کام کۆبوونەوە؟ گوتی: "هەمان ئەو کۆبوونەوەیەی کە بڕیارە ئەمڕۆ بۆ منداڵەکان ئامادەبکرێت، من لە ڕێگەیەکی دوورەوە هاتووم و دەرفەتم نییەو ئەگەر تا دەمژمێرێکی دیکە منداڵەکان کۆنەکەنەوە ناچارم بگەڕێمەوە" هیچ کەسێك لەوێ ئەو پیاوەی نەدەناسی، لێ ئەوەندەی بە چاك و دڵنیایی قسەکرد، کە منداڵەکانیان بۆ کۆکردەوە، بیریان کردەوە کە دیارە بڕیارێکی وا لە ئارادابووە، بە هەرحاڵ، پیاوەکە بۆ ماوەی دەمژمێرو نیوێك بۆ منداڵەکان دوا، پێی گوتبوون چۆن دەبێت دنیای منداڵانەی خۆیان شادومانترو بە چێژتر لێبکەن. منداڵەکان و مامۆستایانیش زۆر کەیفخۆش و ڕازیبوون.

لەو ڕۆژەدا بەشێکی دیکە توانیبوویان لە ڕووی چارەسەری دەروونی کاریکەن، ترس و دڵەڕاوکێی نابەجێ لابەرن، مەبەستم لەم ڕاهێنانە ئەوەبو پێیان نیشانبدەم، کە جیا لە شارەزایی و توانای کەسێتی خۆیان پێویستیان بە چی تر نییە بۆ دۆزینەوەی ڕێگەکان، پێویست ناکات لە هیچ یەك لە هۆکارە ئاساییەکانی دیکەی ژیان (وەکو ئۆتۆمبیل، پارە، متمانە، ناسیاوی و پەیوەندییەکان لەگەڵ کەسانی دیکەی وەکو خۆیان داوای هاوکاری و بەخشش بکەن، ئەو ڕۆژە بۆ ئەوان بە چێژترین ڕۆژ بوو کە هەر لە بیریاندا دەمێنێتەوە.

لە بەشی یەکەم دەربارەی ئەم تێگەیشتنانە دواین کە مرۆڤەکان دەرحەق بە هێزو توانا هەیانە، هەندێك لە کەسەکان هێزێکی نادیار پێشبینی دەکەن، واتا پەنا دەبەنە بەر ڕێگەیەکی جادویی کە بەو ڕێگەیە گوایە دەکرێت بە شێوەیەکی سەیر بەسەر کەسانی تردا زاڵ بن. ڕێگەم پێبدەن بڵێم کە ڕازیکردنی کەسانی دیکە لە دنیای ئەمڕۆدا ئیدی پێویستی، بە خۆ خەریککردن نییە، بەڵکو ڕاستەو ڕاست و پێویستییەکی بەردەوامی ژیانە، کەسانێك بەردەوام خەریکی وەڵامدانەوەی ئێمەن. کەسانێك بە ملیۆنان دۆلار خەرج دەکەن تاکو بەوپەڕی شارەزایی و کارگەرییەوە پەیامەکانیان بە کوێی ئێمە بگەیەنن. بۆیە ئەگەر تۆ نەتوانی کەسێك تێبگەیەنی، کەسانێك هەن تۆ بە ویستی خۆیان تێدەگەیەنن و دادەمرکێننەوە. کارتێکردنی ئەمەیان لەسەر منداڵەکانمان لەوێ دەردەکەوێت کە چ کەسێك دەتوانێ ئەوان ڕازی بکات. من و تۆ، یان ئەوانەی ماددە بێهۆشکەرەکان دەفرۆشن. ئەگەر بیەوێت جڵەوی ژیانی خۆی بۆ خۆی بە دەستەوە بگرێت و پێشەنگییەکی ڕاستەقینە بۆ کەسانی خۆشەویستی دەوروبەری بکات، دەبێ قسەکانی ڕازی کەرو وەڵامدەرەوەو دامرکێنەری ئەوانیتر بێت.

ئەگەر لە ژێر باری ئەم بەرپرسیارییەتییە ڕابکەی، کەسانێکی تر هەن شوێنی بەتاڵی تۆ پڕدەکەنەوە، تا ئێستە تێگەیشتین لە مانای ئەم لێزانینانە لە دیدگای تۆدا چی دەگەیەنێ، ئێستە دەخوازین لەوە تێبگەین ئەم شارەزاییانە لە دیدگای کەسانی دیکەوە چی دەگەیەنێ، ئێمە لە گرنگترین سەردەمی مێژووی ژیانی مرۆڤ دا دەژین. بەر ئەنجامی زۆر لەو گۆڕانکارییانە کە ڕۆژگارێك و چەندین دەیەی پێویست بوو تاکو ئەمڕۆ بەدیهات، ئەو سەفەرانەی لە ڕابردوودا چەند مانگ یا پێدەچوو ئەمڕۆ لە دەمژمێرێکا بە ئەنجام دەگەن، زۆر لەم گۆڕانکارییانە پەسندن، تەمەنەکان درێژتر بوون، لە زەتی ژیان بەرزبۆتەوە، ئازادییەکان لە جاران زیاترن، بەلاّم هەندێك لەم گۆڕانانەش هۆی مەترسیدار بە دەستەوە دەدەن، بۆ یەکەمین جار لە مێژوی ژیانی مرۆڤدا زانیومانە، کە دەتوانین زەوی لە ناو ببەین، جا لە ڕێگەی تەقینەوەی بۆمبە مەترسیدارەکان و چ لە ڕێگە مردنی پێبەپێی لە سەرەخۆیا بەهۆی ژەهراوی بوونی ژینگەو چوارچێوەی ژیانی مرۆڤ و کردەوەی خۆمان بێت.

ئەوە ئەم شتەیە کە زۆربەمان نامەنەوێت دەربارەی بدوێین. زەینی ئێمە لە تێگەیشتنی خۆی بەدووردەگرێت، لێ ئەوە ڕاستی ژیانە، تەنها دڵمان بەوە خۆشە کە ئەو خوایەی کە دەردی ناردووە چارەسەریشی لە ژێر دەست داناوین. من دەزانم کە لەم دنیایەدا، گرفت و کۆسپ هەن، بەلاّم باوەڕم بەوەش هەیە کە لەم دنیایەدا من خاوەنی هێزی سەرووی تێگەیشتنم، بێ بڕوایی بەم "عەقڵ"ـە بەرزترە کە لەوانەیە ناوی بنێن "خودا" وەك ئەوە وایە کە بڵێن فەرهەنگی (وێبستەر—Webster) بەهۆی تەقینەوەی چاپخانەیەك و ڕووداوێکە پینەکانی ڕێزو ڕێکخستووبوون.

ڕۆژێك کە دەربارەی گرفتەکانی ئەم جیهانی "بوون"ـە لە بیرکردنەوەدابووم، لە پەیوەندی نێوان هەموو ئەم گرفتانە وریابوومەوە، کە بۆ من خۆش بوو، لەوە تێگەیشتم گرفتەکانی مرۆڤ هەموویان، گرفتی ڕەفتارین، هیواخوازم کە لە بابەتەکانی

ناواخنی ئەم پەرتووکە دەرحەق بە وردبینی قسەکردن گووتراون کەلك وەربگری و بپرسی "هەموو گرفتەکان" لەم حاڵەتەدا پێویستە بە شێوەیەك بابەتەکە بـس بکـەین و بڵێین کـە ئەگـەر سەرچـاوەی گرفـت، ڕەفتـاری مـرۆڤ نـەبێت، زۆر جـار ڕێگەچارەی ڕەفتاری بۆ ئەم گرفتە هەیە، بۆ نموونە تاوان گرفتی مرۆڤ نییە، ئەوە ڕەفتـاری مرۆڤـە کە تاوان دەنێتەوە.

زۆر جار ناوێك لە زنجیرە کارێك دەنرێت، چون بە ناولێنان دیاریدەکرێن ئەوانە بە "شـت" دەزانـین، حـاڵ بکـە ئـەوان کۆمـەڵێك لـە کارەکـانن. گـەر گـرفتی مـرۆڤ وەك شـتەکانی دیکـە بهێنینـە بیرمـان لـە بیرمانـدا گـەورەو بـێ چارەسـەر دیـاردەبن و، چارەسـەرەکەیان لـە دەرەوەی توانـای خۆمـان دەبێـت، توانـای نـاوەکی و هێـزی تەفروتووناکـەری ئـەتۆم گـرفتی مـرۆڤ نییـە، بـەڵکو گـرفتی مـرۆڤ لـە شـێوەی سوودلێوەرگرتنی دایە، گەر ئێمە وەکو میللەتێك "ئەتۆم" بە ڕێگەیەکی تەندروست و کاریگەر بۆ دەستگەیشتن بە وزە لە قەڵەم نەدەین. ئەوە خۆمانین کـەدەبێ گـۆڕان لـە خۆمانـدا بـەدیبهێنین. شـەڕی ئـەتۆم بەسـەرەخۆ گـرفتی ئێمـە نییـە، گرفـت ئـەو ڕەفتارانەیە کە شەڕ دەنێنـەوە، یـاخود پێـشگیری لێبکـات داگیرکـردن و لـەناو بردنـی وڵاتەکانی کەسانی دیکە ڕێگەچارە نییە بۆ چارەسـەری قـەیرانی خواردەمـەنی، ئەگـەر لە شوێنەکانی دنیاوە خواردن بۆ وڵاتێك دەگوازرێتەوەو لە خاڵی گـومرگی ئـەو وڵاتـەدا دەمێنێتەوەو کۆن و تێکدەچێت، ئەوە بە هۆی نەبوونی هاوکاری و هەماهەنگییەوەیە، ئەوەش گرفتێکی ڕەفتارییە.

ئەگـەر وای دابنـێین کـە ڕەفتـاری مـرۆڤ سەرچـاوەی سـەرەکی گرفتەکانـەو کۆسپەکان دەنێتەوە، گۆڕانکاری لـە ڕەفتـاریش دەرەقـەتی لابردنـی زۆر لـەم گرفتانـە دێت دەبێ ئەوە پەسند بکەین، کە ئەم گرفتە ڕەفتارییانەش بەرهەمی ڕۆحیەتی ئێمەو

چوارچێوە زەینییەکانمانن، کە وا دەکات لە هەر کات و حاڵەتێکدا جۆرێك لە ڕەفتار لە خۆمان نیشان بدەین.

دەشزانین کە حاڵەتە ڕۆحییەکانمان، کە دەبێتە هۆی بەدیهاتنی ڕەفتارەکانمان لەو حاڵەتە زهنییە بەرهەم دێت و دەردەچێت کە هەمانە. بۆ نموونە، لەوە تێدەگەین کە مرۆڤەکان جگەرەکێشان بە حاڵەتی ڕۆحی تایبەتییەوە دەبەستنەوە، واتا لە هەموو کاتەکانی ڕۆژدا جگەرە ناکێشن. بەڵکو لە کاتی تایبەتیدا پەنای بۆ دەبەن. هەروەها کەسانی زۆرخۆر، لە هەموو کاتەکاندا زۆرخۆری ناکەن، بەڵکو لە بارودۆخێکی تایبەتیدا حەز بە زۆرخۆری دەکەن. ئەگەر بە شێوەیەکی کاریگەر،

کاردانەوە پەیوەندارەکان بە ڕەفتارەوە کۆنترۆڵ بکەین دەتوانین ڕەفتارەکانمان بگۆڕین. ئێمە لەم سەردەمەدا دەژین، کە کاریگەری تەکنەلۆژیاو پەیوەندیدارەکان و ناردنی پەیامەکان، بۆ هەموو شوێنەکانی ئاسان و نزیك بۆتەوە و جیهان لە ژێر دەستی ئێمەدایەو، بە کاردێت، ئەم تەکنەلۆژیایە بریتییە لە ڕێگەی پەیوەندی بە کۆمەڵ واتا ڕادیۆ، تەلەفزیۆن، سینەما، بلاوکراوە نووسراوەکان.

ئەم فیلمەی ئەمڕۆ لە سینەماکانی نیویۆرك و لۆس ئەنجلیس نیشاندەدرێت سبەینێ لە پاریس و لەندەن و چەند ڕۆژێك دواتر لە دوورترین شوێنەکانی دنیا نیشاندەدرێت بۆیە ئەگەر بێت و ئەم فیلمانە، یان نووسراو بلاوکراوانە، بەرنامە تەلەفزیۆنەکان و ڕێگەکانی دیکەی پەیوەندی، بۆ چوونە دەروونی و ڕۆحیەتی مرۆڤەکان بە بارێکی چاکدا بگۆڕن، دەکرێت گۆڕانکاری چاك لە هەموو دنیادا ئەنجامبدرێت.

ئەنجام ئەوە بە دەستەوە دێت کە ئامرازی گۆڕینی بۆچوونە دەروونییەکان هی بە ملیۆنانی خەڵك، گۆڕینی ڕۆحیەتی مرۆڤەکان و ڕێگەی ژۆر لە گۆڕانکارییە ڕەفتارییەکانیان هەر ئێستە لە ژێر دەستی خۆماندان. بە تێگەیشتنی ڕاست و دروست

هۆکارە ڕەفتارییەکان و بە سوودوەرگرتن لە کاریگەری تەکنەلۆژیای پەیوەندییەکان، دەکرێت داهاتووی جیهان بگۆڕێت، هەر ئێستەش زۆر لە بیرو هزرو هەستەکانی ئێمە بێ ئەوەی خۆمان پێبزانین بە هۆی دەزگاکانی ڕاگەیاندنەوە گۆڕاون، بۆ نموونە کاتێك، بوونەوەرەکانی بۆشایی ئاسمان (ئەگەر بوونی دەرەکیان هەبێت) بەو دروستکراوانە دەزانین کە مەترسین بۆ سەر ژیانی ئێمەو لەوانەیە لە ناومان بەرن. ئەمڕۆ بە هۆی دروستبوونی ئەو فیلمانەی وەکو " (ئای، تی) و ڕووبەڕووبوونەوەی نزیك لە جۆری سێهەم" بوونەوەرەکانی بۆشایی ئاسمانمان وەك دروستکراوی بێ ئازار پێدەناسێنن، کە خۆیان لە دۆلاّبی مندالاّندا دەشارنەوەو لەگەلّیاندا سواری پایسکیل دەبن و لە مەلەوانگەی باپیرە گەورە قەرز دەکەی تاکو ڕۆژانی گەرم خۆیان فێنك بکەنەوە، ئەگەر من بوونەوەرێکی ئاسمانی بووبام، باشترم هاندەدان کە خەلّك ئیلمەکانی ئاستیون سپیلبرگ ببینن تاکو کاتێك پێدەنێمە سەر ئەم زەوییە باوەشی پێشوازیم بۆ بکەنەوە.

دەتوانی بە هۆی ئەم ڕێگەو ئامرازانەی لە بەردەستن، تێگەیشتنی خەلّك دەرحەق بە بابەتی شەڕ بگۆڕیت، کارێك بکەیت میللەتانی دونیا لە جیاتی ئەوەی بەردەوام لەگەلّ یەکتردا لە شەڕدابن، پردێك لە نێوان جیاوازی بەهاکان دروستبکەن و یەکبوونی میللەتان بەدیبهێنن.

پێموایە تەکنەلۆژیای پێویست بۆ ئەنجامدانی کارێکی وا ئامادەو لە بەردەستە، بەلاّم با بەهەلّەی وەرنەگری، من ناڵێم کارێکی بەم چەشنە سادەو ساکارەو تەنها بە دروستکردنی چەند فیلمێك و نیشاندانیان بە خەلّك دەکرێت سیمای دنیا بگۆڕیت، قسەمان لەسەر ئەوەیە کە میکانیزمەکانی پێ گۆڕینمان لە بەردەستدان، هەروەك ئەم شتانەشمان لە بەردەستدان کە دەکرێت مرۆڤیان پێ لە ناو ببردرێت.

من دەڵێم دەبێ چاو و گوێی خۆمان بکەینەوە، دیقەت لە تێگەیشتن و وەرگرتنەکانمان بدەین، چ لە سەر ئاستی "تاکە کەس"ی بێت یان کەرت و کۆمەڵی خەڵك، ئەگەر خوازیارین بە ئەنجامەکان، دەرحەق بە "کەس"، خێزان، کۆمەڵایەتی، کیشوەری جیهانی بگەین دەبێ هۆشیارتربین.

ئەوەی ئەمڕۆ لە ئاستی کۆمەڵەکان پێشکەش دەکرێت، لە زەینی مرۆڤەکاندا جێگیردەبێت، ئەم بۆچوونە دەروونییانە، کە لە ڕەفتاری داهاتووی ،ەرهەنگی میللەتێك و گشتی جیهان کاریگەر دەبێت، دەبێ هەمیشە بەدواوەی بین ڕاڤەی بکەین و دایبڕێژینەوە و بۆچوونێك لە زەینەکاندا بەدیبهێنین، کە لە پێوەری جیهانیدا هاوکارو یارمەتیدەرمان بێت.

دەکرێت بە دوو شێوە ژیان بەسەر ببەیت، یەکەم وەکو سەگی پاڤلۆڤ بۆ هەر بزوێنەرێك کاردانەوەیەکی دیاریکراو نیشان بدەیت و بکەویتە ژێر کاریگەری پەیام و شێوە ڕاهێنان و ڕەفتارە کۆمەڵایەتییەکانەوە، لە هەر لایەکەوە لە لایەنی ڕیکلامەکانەوە پروپاگەندەو بومبباران بکرێت. کەسێك بەم شێوەیە لە پروپاگەندە تێگەیشتووە "زانستی بەندکردنی مێشکی مرۆڤەکانە، تا ئەو کاتەی داهاتێکی لێ بەدەستبهێت" زۆربەمان لە دنیایەکدا دەژین کە لە دوورڕا مێشکەکان بەند کراون.

حاڵەتی دووەم، ئەوەیە تێبکۆشین کارێکی گونجاو ئەنجامبدەین، فێربین مێشکی خۆمان بەکاربخەین، ڕەفتارەکانمان دەستبژێر بکەین، خۆمان بۆچوونە دەروونییەکانمان ڕێکبخەین، تاکو کەسێکی چاکتر بین و جیهانێکی چاکتر دروستبکەین، لەوە ئاگاداربین کە لە چ کات و شوێنی زەینی ئێمە بەرنامەڕێژی دەکەن و دەستکاری تێدا دەکەن، لەوەش ئاگاداربین کە ڕەفتارەکانمان و ئەو پروپاگەندانەی بەسەرماندا دەبارێندرێن چەندە لەگەڵ بەهاکانمان ڕێك و جووت و گونجاو دێنەوە.

ئەوجا ئەوەی بەهای ڕاستەقینەی بەخۆوە گرتووە وەریبگرین و ئەوەبش کە بە کەڵکمان نایەت لە دووری خۆمان بیرچێژین.

لە دنیای ئێمەدا، هەر ڕۆژەو بەلایەکماندا پاڵدەدەن، ئەگەر خاوەنی توانای چوونە ناو خەڵك و وەڵامدانەوەت هەبێ، خۆت ڕێگەو هێڵێك بۆ خۆت دیاریدەکەیت ئەوکاتە ناکەویتە ژێر کاریگەری پەیامەکانی ترەوە، ئەو ڕووداوانەی ڕوو بە هەر ئاراستەو لایەکن بارتەقای خوودی ڕووداوەکان گرنگن، ڕوو ئاراستەکە ئامانجەکە دیاریدەکات، بۆیە گرنگە بزانین ڕووی ئاراستە کامەیە، نەك ئەوەی کە لە پرێکا خۆمان لە لێواری تاڤگەی نیگارا بدۆزینەوەو پاشان لەو ئاگاداربینەوە کە بەلەمەکەمان بە بێ سەڵبەیە.

دەبێ سەرمەشقی خۆمان بین ڕێگەخۆشکەرو ڕێنوێنەرکەر بین تا باشتر بەو ئەنجامە بگەین کە لە مێشکماندا هەیە.

لێرەدا نموونەیەك لە سەر چۆنیەتی گرتنەبەری ئەم ڕێگە تازەیە باس دەکەم کە باسکردنیشە لە چۆنیەتی ڕەفتارە تازەکان، حەز دەکەم گۆڕانێکی باش لە شێوازی پەروەردەکردندا دروستبکەم، ئەوەش ئەو ڕێگەیەیە ئەگەر بخوازین داهاتووی وڵات و دنیا دەستەبەربکرێت، پێویستە باشترین و کەڵکبەخشترین ئەو ڕێگەیانە بگرینەبەر کە ئەوەی داهاتووی پێ پەروەردە دەکرێت بۆ بیناکردنێکی پڕ بە ویستی دڵی خۆمان لە داهاتوودا، بەم مەبەستەش کۆمەڵەی ئێمە، کۆبوونەوەی فراوان بۆ منداڵان ڕێکدەخات، کە تیایاندا فێریان دەکەین چۆن مێشك و زەینی خۆیان بەڕێوەبەرن و ڕەفتارەکانیشیان چاك بکەنەوەو بەو ئامانجەش بگەن کە حەزیان لێیە.

فێریان دەکەین، بە هەر شێوەیەك کە دەتوانن، پەیوەندی خۆشەویستانە دروستبکەن کەسە زیرەکەکان بکەنە نموونەو کۆسپەکان لابەن دەرحەق بەو شتانەی بۆیان دەکرێت تێگەیشتنی نوێ پەیدا بکەن.

لە کۆتایی ئەم خولانەدا منداڵەکان ئەوە دەڵێن کە زۆرترین سوودیان لە ڕووی فێربوونەوە لەم خاڵانە وەرگرتوە کە زۆر چێژیەخش بوون. بە هەر پێودانگەیەك، من هەر یەك کەسم و هاوکارەکانیشم سنووردارن، بۆیە بیرمان لە دانانی بە ئامەیەکی فێرکاری دەرحەق بە تەربیەت و پەروەردەکردن کردەوە، تا چۆنیەتی "فێرکردنیان" پێ بڵێنەوە. ئەوەش، تاکو ژمارەیەکی زیاتر لە منداڵان بخەینە ژێر تەواوی ئەم پەروەردەو فێرکردنەوە، کارەکە گەورە بوو بەڵام ناکرێت بڵێیت ئەم کارە بۆ دروستکردنی تاکە شێوەیەکی ڕەفتاریی یان گەشەی کۆمەڵایەتی سەرلەبەرە، بەڵکو ئێمە لە ئێستەدا لە قۆناغە بەراییەکانی ئامادەکردنی ئەم پرۆگرامەداین، بۆ ئەوەش نەخشەیەکمان هەیە کە ناومان ناوە "دامەزراوەی تێکۆشان" یەك لەو گرفتانەی زۆربەی منداڵانی پێوە دەناڵێنن " بەتایبەتی لەناوچە هەژارنشینەکان" لەگەڵ ڕوبەڕووبوونەوەکان نەبوونی پێشڕەوە باش و بەهێزەکانە. دانانی پەرتووکخانەیەك یەك لە ئامانجەکانی دامەزراوەکەیە، بۆ ئەوەی ئەم بۆشاییە پڕ بکاتەوە. لەم پەرتووکخانەیەدا لەسەر ژیانی کەسایەتییە سەرکەوتووەکانی ئەم سەردەمەو پیاوانی زانستی و فەرهەنگی و سیاسی و کۆمەڵایەتی وەکو (مەهاتما گاندی و مارتین لوسەرکینگ) بە شێوەی کاسێتی ڤیدیۆیی نیشان دەدرێن. فیلمەکان دەرحەق بەو نموونانەیە کە هەرزەکارەکان دەتوانن بۆ خۆیان بکەنە سەرمەشقی ژیانیان و نموونەگەرییان بکەن، کەسێتی خۆیان و ئەوان پێك بەراورد دەکەن لەم فیلمانەدا جارناجار مامۆستایەك دەربارەی ژیانی یەك لەم هەڵکەوتانە دەدوێت و چەند بەشێکیش لە پەرتووکەکەیان دەخوێنێتەوە، یان کورتەیەك لە ڕاوبیرو بڕواکانیان باس دەکات، لەوانەیە خوودی کەسایەتییەکان لە فیلمدا نیشانبدرێت ڕاکانیان بۆ منداڵان دەربڕن، ئامۆژگارییان بکەن. حەزدەکەم منداڵان بتوانن نەك هەر ئاوازی دەنگ و وشەکان بەڵکو لاسایی بیرو فەلسەفەکانیشیان بکەنەوە.

بۆ نموونە منداڵان لەوانەکاندا هەروەك وانەیەك چەند بەشێك لە دەستووری وڵات دەخوێنن نازانن ئەم زانستە لە ژیاندا خاوەنی چ ئەهمیەتێکە، چ کۆسپێك هەیە کە مافناسێکی ناسراو بچێت و بۆیان شیبکاتەوە، کە بۆچی پشتیوانی لەم یاسایە دەکات و چ قازانجێکی بۆ ژیانی مرۆڤەکان هەیە. تەماشابکەن ئەگەر سەرجەم منداڵانی وڵات دەستیان بەم سەرچاوانە ڕابگات چەند کاریگەرو بەهێز دەبێت، ئەوانە بەرنامەی داهاتووی سازو پرشنگدارن، پەندێك هەیە دەڵێت: "هەمان شت لە گۆزە دەڕژێت، کە لە ناویدایە" Garbage in – qarbage out " ئەوەی ئەمڕۆ لە ناو زەینی منداڵەکاندا دادەنرێت کاریگەرییەکەی لە داهاتوودا دەڕژێتە ناو ژیانەوە، لە ژیانی ئێمەدا ئەمڕۆ ڕۆژانە خەڵکی سەرنج نادەنە ئەو کاریگەرییانەی بە بەردەوامی دەزگاکانی ڕاگەیاندن دەیڕێژنە ناو زەینی هەرزەکارەکانەوە. لەسەر دواین ئامار کە کەسێکی ئەمەریکی بە شێوەیەکی کۆکراوە ڕۆژانە حەوت دەمژمێر لەبەر تەلەفزیۆن دادەنیشێ، لاوێك کە دبلۆمی هەیە بە درێژایی ماوەی خوێندنی کەمتر لە یانزە هەزار دەمژمێر لە پۆلدا بەشداری وانەکانی کردووە، لە کاتێکدا لە هەمان ماوە زیاتر لە بیست و دوو هەزار دەمژمێر تەماشای بەرنامەکانی تەلەفزیۆن دەکات. کە دواجار لەم ماوەیەدا نزیکەی هەژدە هەزار تاوان دەبینێت. ئایا نابێت لەم هەموو زانیارییانە نیگەران بین کە بەبێ خواستی خۆمان دەچێتە ناو منداڵەکانمان؟ مێشکی ئێمە وەکو کۆمپیوتەر وایە، ئەگەر زانیارییەکان کە دەچنە ناو زەینمانەوە لەم جۆرانە بن کە تیایدا وێرانبوونی گوندەکان بەهۆی تۆپباران و ڕێژنەی وێرانکەری ڕەشاشەو کارێکی ڕاستە، یان خواردنەوە بێ بەهاو ناتەندروستەکان کاری پیاوە هەڵکەوتووەکانە، ئەوە ئەو کاتە ئێمە دەکەوینە ژێر کاریگەرییەکانیان و لە ڕەفتارەکانمان ڕەنگدەدەنەوە.

ئەمڕۆ لە هەموو کات زیاتر دەتوانین بۆچونە زەینییەکانمان بگۆڕین، ئەگەرچی هیچ گەرەنتییەك نییە کە ئەم گۆڕینە لە ڕێگەی چاکسازییەوە بێت، بەڵام ئەم توانایەمان هەیەو شیاوی ئەوەیە کارەکە ئەنجام بدەین. گرنگترین بابەتێك کە وەکو میللەتێك و وەکو دانیشتوانی سەر ئەم ئەستێرەیە لەگەڵیدا ڕووبەڕووبوونەتەوە جۆری ئەو گریمانەو بۆچوونانەیە کە لە زەینی کەرت و کۆمەڵە خەڵکییەکانی سەرزەوی بەدیدێت. بەدیهێنانی شێوە ڕەفتارەکان، شتێك نییە جیابێ لە سەرکردەیەتیکردن، ئەوەشە پەیامی سەرەکی ئەم پەرتووکە، ئێستە تۆ دەزانی چۆن زەینی خۆت بەڕێوەببەی، زانیارییەکانی تێدا جڵەوبکەی تا تواناکانت بە بەرزترین ئاست بگەیەنی، ئێستە دەزانی چۆن، ڕووناکی و دەنگ و زانیارییەکان و پەیوەندییە بێ بەهاکان لە زەینی خۆتدا کەم بکەیەوە، دەشزانی چۆن دژایەتییەکانی ناو بەها زەینییەکانت لەناوببەی، لێ ئەگەر دەخوازی گۆڕان لە دەورویەر بەدیبهێنی، دەبێ فێری ڕێبەریکردن ببی، توانای وەلامدانەوەی کەسانی دەورویەر لە خۆتدا دروستبکەی دنیاشت باشتر لێبکەی.

وانا چاکتربی و هاوکارو کۆمەك بەخشی دنیای دەورویەرت بی، ئەم کارەش هەم لە ڕێگەی ڕازیکردن و وەلامدانەوەی مرۆڤەکان و هەم بە ڕێگەی وەلامدانەوەی کۆمەڵە مرۆییەکان بە ئەنجام دەگات لە بیرت بێت کە کەسانێك ئەم دنیایە هەڵدەسوڕێنن کە توانای چوونە ناو کەسانی دیکەیان هەیەن ئەوەی کە لەم پەرتووکەشدا باسمان کرد، ئەوەی لە دەورویەری خۆتی دەبینی، هەمووی "بەڵێ"ی ئەم بابەتەیە، ئەگەر بتوانی بیرو ڕەفتارەکانت دەربارەی ڕەفتاری مرۆڤی، ئەوەی کە جوانە، ئەوەی کە کاریگەرە، کە باشە، بە پێوەرێکی بەرفراوانی بهێنییە سەر مەیدانی ژیان. دەتوانی چارەنووسی داهاتووی منداڵەکانت، کۆمەڵگەکەت. وڵاتەکەت و دنیا بگۆڕیت، تەکنەلۆژیای پێ

ئەنجامدانی ئەم کارەش هەر ئێستە لە بەردەستی خۆماندایە، من دەڵێم دەبێ سوود لەمە وەربگرین.

ئەوە پەیامی کۆتایی ئەم پەرتووکەیە، هەڵبەتە بابەتی ئەم پەرتووکە فێرکردنی چۆنیەتی بەرزکردنەوەی ئاستی توانا "خود"ییەکانە، لە هەر بوارێکا کە شایەنی کارکردن و خواستە کاریگەرو سەرکەوتووبی، بەڵام پاشایەتی لەسەر جیهانێکی مردو، شتێکی بێ بەهایە، ئەوەی لەم پەرتووکەمدا گوتوومە، سروشتی بەدیهێنانی پەیوەندی پاك و نموونەسازی و خۆشبەختییە، پێکهاتەی هۆکارەکانی سەرکەوتن، بڕگە بە بەهاکانی دیکە کەی و چۆن بەکاردێن، تاکو هەم خۆمان و هەم کەسانی دیکە سەربکەون.

ترۆپکی توانا، لە هاودەمی هێزو تواناکان دەردەچێت، لە هاوکاری کۆمەڵی مرۆڤ و توانای تاکەکەسەوە دەردەچێت، ئێستە دەزانم بە هاوکاری ئەکنەلۆژیای ئەم سەردەمە دەکرێت بیرو هەستەکانی خەڵکی لە چرکەیەکدا بگۆڕیت، کاتی ئەوەیە بە شێوەیەکی باش و بە سەربەستی هەموو کەس لەم تەکنەلۆژیایە سوودوەربگرێت.

(توماس وۆلف–Thomas Wolfe) دەنووسێت: "هیچ شتێك لە دنیادا هێندەی هەستکردن بە سەرکەوتن، باری سەرشانی مرۆڤ هەڵناگرێت".

ئامانجی ڕاستینەی خۆشبەختی ئەوەیە کە لەم شارەزاییانەی دەوروبەرمان بە شێوەی باش و لە ڕێگەی سەرکەوتن و خۆشبەختی کۆمەڵایەتی خەڵك سوودوەربگرین، کاتی دەستپێکردنی ئەم کارەش، هەر ئێستەیە.

رۆحیەتی بەهێزت تێدا دروست بێت کە کاریگەری سەرسوڕهێنەر بکاتە سەر ژیانت، هەتا کاریگەری بەسەر ژیانی دەوروبەریشتەوە هەبێت، بەڵام کاتێك ئەمە بەدیدێت کە تۆ جێبەجێکار بی و ئەوەی فێربووی بیخەیە ژیانی کردەنییەوە، ئێستە دەزانی بەهێزترین بزوێنەری سەر گۆی زەوی کۆمپیوتەرێکی بچکۆلانەیە کە لە مابەینی هەردووك گوێچکەی تۆ دایە، ئەگەر چاك مێشکی خۆت بەکاربهێنی، گەورەیی بە ژیانت دەبەخشێ، کە هەرگیز پێت وانەبوو تا ئەو ڕادەیە پێی دەگەی.

لەم پەرتووکەدا فێری شێوازی سەرکەوتنی کۆتایی بووی واتا ناسینی ئامانج. دەست بە کردار بکە ئەنجامە بەدەستهاتووەکان کۆنترۆڵ بکە، بەردەوام ڕەتارەکانت بگۆڕە، تا بە ئەنجامی دڵخوازیگەی، فێربووی کە لە سەردەمێکا دەژین هەر کەس دەتوانێت سەرکەوتنی گەورە بەدەست بهێنێ، بەڵام کەسانێك بەم ئاستەدەگەن کە دەست بەکرداریکەن، هەبوونی زانیاری گرنگە بەڵام بەشی کارەکە ناکات، زۆرکەس هێندەی (ئیستیوجابن) یان(تدترنر) خاوەنی زانیارین، بەڵام ئەوانەی کە دەستیان بە کاری کردەنی کردووە بە سەرکەوتنی درەوشاوە گەیشتوون و سیمای جیهانیان گۆڕیوە.

هەر لەم پەرتووکەدا لە گرنگی نموونەگەری تێگەیشتی، یاخود دەبێ هەر شتێك شیتەڵ بکەیت و بە ڕێگەی لێکهەڵاواردنی باش و خراپ و بە ڕێگەی ئەزموونەکان ڕێگەی ڕاست بدۆزییەوە یاخود بەرێگەی ئەو کەسانەدا بڕۆیت کە بە ئامانج گەیشتوون، ئەوان نموونەگەری بکەیت و دەست بەفێڕۆنەدانی کات و وزەوە بگریت. هەرکەسێك لە

ژیاندا جۆرێك لە ئەنجامەكان بەدەستدەهێنێت، ئەو ئەنجامەی كردارەكانی خوودی كەسەكەیە، كە بە شێوەی تایبەتی بە ئەنجام دەگەن، ئەگەر ئەنجامەكان دڵخوازی ئێمەن، دەبێ هەمان كردارو بە هەمان شێوە ئەنجامبدرێن، لە ماوەیەكی كوتترو بە خەرجكردنی كات و وزەیەكی كەمتر ئەنجامەكان وەگیر بكەون. لاسایی بیرو بڕوای ئەو كەسانە بكەنەوە كە بە ئەنجامی زۆر پەسندوباش گەیشتوون، لەوانەیە ئەم نموونە چیەتییە لە چەند دەمژمێر، چەند ڕۆژ یان بە ساڵان درێژەبكێشێت، بۆیە ئەگەر لەو ڕێگەیانەوە بچیت كە كەسانی سەركەوتووی پیاداچوون زووتر بە ئەنجامدەگەی.

فێربووی كە چۆنیەتی ژیان، چۆنیەتی پەیوەندییەكانە. پەیوەندیش دووجۆرە پەیوەندی یەكەم لەگەڵ خۆماندا، هەر ڕووداوێك هەڵگری مانایەكە كە ئێمەین ئەو مانایەی پێدەدەین، دەكرێت پەیامە باشەكان بۆ مێشك بە وزەبەخشی ڕەوانەبكەین، كەوابكات سووڕی هەموو شتەكان بە بەرژەوەندیمان وەرچەرخێت، یاخود ئەو پەیامانە بن كە پیشاندەری بێتوانایی ئێمە بن.

كەسە سەركەوتووەكان دەتوانن خراپترین و دژوارترین دۆخەكان بە بەرژەوەندی خۆیان بگێڕنەوە، باسی ژیانی (دەبلیومیشێل، جێری)مان كرد كە چۆن گەورەترین بەسەرهات وكارەساتەكانی ژیانیان بۆ سەركەوتن گۆڕی. ناكرێت دەمژمێر بۆ دواوە بگێڕیەوە، ئەو ڕووداوانەی ڕوودەدەن ناكرێت بیانگۆڕی، بەڵام دەكرێت بۆچوونە دەروونییەكان بە جۆرێك كۆنترۆڵ و بگۆڕیت كە بەخشەری شتێكی باش بن بۆ داهاتوو.

جۆری دووەمی پەیوەندی پەیوەستە بە کەسانی تری دەوروبەرمان، ئەو کەسانەی ڕووخساری ئەم دنیایەیان گۆڕیووە، بەسەر هونەری پەیوەندییەکاندا "زاڵ" بوون.

دەرحەق بە تواناو هێزی لە بن نەهاتووی باوەڕ دواین، بیروبڕوا باشەکان بەهێزت دەکەن بیرو بڕوا خراپەکانیش ژیانت پێدەدۆڕێنن. فێربووی چۆن باوەڕەکانی خۆمان بگۆڕین، دەرحەق بەو هێزەیش دواین کە لە حاڵەتی ڕۆحی و جەستەیی دەردەچێت و بەرهەمدێت باسی ستراتیژییەکان و هۆکارە زەینییەکانمان کر، شێوەی دوبەستکردنی پەیوەندی پاك و خۆشەویستانەمان ڕوونکردەوە، شێوە بەهێزو کاریگەرەکان دەربارەی گۆڕینی چوارچێوەکان و دروستکردنی پاڵپشتە زەینییەکانمان خستەبەر قسەوباس و وردبینی و دیقەت لە وتارو دەم و دوودا ڕێگەی بەربەست کردنی نادیاریش فێربووین، پێنج کلیلی خۆشبەختیمان دەربارەی بەنارمەڕێژی زەینی و هاوشێوەکانیمان هێنایە سەر زمانی قسەکردن.

چاوەڕوانی ئەوە ناکەم کە ئەم پەرتووکەت دانایە سەر زەوی گۆڕانی بێ وێنە لە تۆدا دروستبووبێت، لەوانەیە هەندێك لەبابەتەکانی ناوەوەی ئاسانترو لە زەینی تۆدا نزیکتر بن، لێ ژیان خاوەنی یاسایەکە، بەدوای هەر گۆڕانکاریەکدا، گۆڕانکارێکی دیکە دێت، گەشەکردن دەبێتە منداڵدانی گەشەکردنێکی دیکە، ئەگەر دەست بە گۆڕانکاری بکەی، گۆڕانکارییە بچوکەکان وردە وردە ژیانت دەگۆڕن، وەك ئەوەی بەردێك بە گۆمێکی مەنگ و وەستاودا بدەیت، شەپۆلەکان کات لە دوای کات گەورەو بەربڵاوتر

دەبـن.زۆربـەی شـتەکان بـچوکن و پێبـەپێ گـۆڕانی گـەورە دروسـتدەکەن، ئـەم چاوەڕوانییەی من لەم پەرتووکەم هەیە، ئەوەنییە بە شـەوێك تۆ بگۆڕم "مەگـەر هـەر ئەو شەوە دەست بـە گۆڕانکـاری لەخۆتـدا بکـەی!" ئەگـەر فێربـووی چـۆن سـوود لـە مێـشکی خـۆت وەربگـری هەنـدێك شـتی وەك چـۆنیەتییە لاوەکییـە هەسـتییەکان، ڕێکخستنی زەین، بـەهاو چوارچێوەکانی زەیـنی تێبگـەی، سـوودیان لێـوەربگری، بـە زوویی شێوە ژیانی تۆ دەگۆڕێت.

گـەر هـەر ئـەمڕۆ یـەك لـە ڕێبازەکـانی ئـەم پەرتووکـە بـەکاربهێنی، هـەنگاوێکت هاویشتووە، پێویستی بە ڕێکەوتنت ئامادەکرووە هەریـەك لـەو پێویـستییانا ، خـاوەنی لێکەوتەو ئەنجامێکە. ئەنجامـەکان لـە سـەر یـەکتر کۆدەبنـەوە بـەرەو کاروانەکـە کـە پاڵمان دەن تا بە مەبەستی دوایی بگەین.

ئامانجی ژیان دوو شتە، ئەوەی کە دەمانەوێت بە دەستیبهێنین، پاشـان چێژی لێوەرگرین.

(لۆگان پیرسال سمیس– Logan Pearsall Smith)

پرسیاری دواییمان ئەوەیە، لە ئێستەدا بەرەو کام لا دەچیت؟ ئەگەر درێژە بـەم کاروانە بدەیت تا پێنج ساڵی تر بەکوێ دەگەیت؟ ئایا هەمان شوێنە کە دەتەوێت بـۆی بچیت؟ لەگەڵ خۆتـا ڕاسـتگۆ بـە، دەڵـێین باشـترین ڕێگـە بـۆ خوێندنـەوەی داهـاتووت تێگەیشتنی حـاڵی ئێستەکەتە، دەربارەی ژیـانی خـۆت هـەمان کـار ئەنجامبـدە، ئایـا

بەهەمان ئەو ئاڕاستەی لە بیری خۆت گرتووە دەچیت یان نا. ئەگەر جوابەکە نابەدڵە، داوات لێدەکەم ڕێگەکەت بگۆڕە. ئەگەر ئەم پەرتووکە شتێکی فێری تۆکردبێت ئەوەیە کەتۆ چ لە سەر ئاستی خۆت یان کۆمەڵگە دەتوانی بەخێرایی بروسکە گۆڕانکاری بەدیبهێنی، کۆتایی هێز، توانای بەدیهێنانی کار، گونجاوی، گەشەو بەر بە گۆڕانکاری، هێزی بێ سنوور، هەموویان بەو واتایە دێن، کە تۆ هەمیشە سەرکەوتوو بیت و هەرگیز بەو مانایەش نییە، کە تۆ دووچاری ناکامی و ناهەمواری نابێتەوە، هێزی بێ سنوور، واتا لە هەر ئەزموونێکی مرۆیی ئەزموونێك گلبدەیەوە، لە بواری چوون بەرو ئامانج سوودیان لێ وەربگرێت هێزی بێ سنوور ئەوەی شێوەی تێگەیشتن بگۆڕیت، ڕەفتاریش بگۆڕی. ئەنجامی تازە بخوڵقێنی و بەدیبهێنی، هێزی بێ سنوور عەشق و خۆشەویستییە، کە دەتوانێ گۆڕانکاری گەورەو سەرسوڕهێنەر بەدیبهێنێ.

دەخوازم دەرحەق بە گۆڕینی ژیان ڕێگەیەکی تازەت بۆ بهێنمە بەرباس و پێشنیار گروپێك دروست بکە کە بتوانی لەگەڵیاندا هەماهەنگ و هاوکاربیت، دەربارەی ئەو هێزە لە ئەنجامی هاوکاری بەدیدێت، پێشتر باسمان کردووە هێزی زۆروزەبەند لە هاوکاری پێکەوە کارکردن بەدیدێت، نەك لە تاکڕەوی "کەس"ـەکە لەوانەیە ئەندامی خێزانێ بێت، یان دۆستێکی نزیك، یان شەریکەکارەکانی کاری بازرگانیت بن، کە لەگەڵیاندا ڕاست و پاکی، بەڵام ئەگەر هەروەکو بۆ خۆت تێدەکۆشیت بۆ ئەوانیتر هەمان نەبەردی بنوێنی، باشتر تێدەکۆشی، باشتر پێدەدەیت وباشتریش بەدەست دەهێنییەوە.

ئەگەر لەکەسانێك بپرسیت کە بە نرخترین ئەزموونی ژیانیان چی بووە؟ زۆربەیان وەڵامدەدەنەو، کە لەو چالاکییانەدا کە وەکو ئەندامی گروپێك بە ئەنجام گەیشتوون. بۆ نموونە ئەندامی تیپێکی وەرزشی بوون هەرگیز ناتوانن یادەوەرییەکان لە بیر بکەن، یان لە گرووپێکی کاردا بووە کە کاری لە بیرنەکراویان ئەنجام داوە، ئەندام بون لە گرووپێکا، توانات بەرز دەکاتەوە، دەبێتە هۆی گەشەکردنی تۆ، کەسانێك لە تۆدا تواناو تێکۆشان بەدیدەهێنی، کە خۆت ناتوانی ئەوە لە خۆتدا بەدیبهێنی، کەسەکان کارێك کە دەرحەق بە ئەوانیتری دەکەن دەرحەق بە خۆیانی ناکەن، لە بەرامبەردا شتێك لە بەرامبەرەکە وەردەگرێت کەبەلایەوە بەنرخە ئەگەر رۆحیکی زیندوریت هەبێت دەبیتە ئەندامی گرووپێك، دەکرێت لە سەر کورسی دابنیشی و بینەربیت، دەشکرێت هەڵسیەوەو یاری بکەیت، ئامۆژگاریم ئەوەیە کەیاریزان بەو تێکەڵی کۆمەڵ بە، دنیاکەت لەگەڵ کەسانی دیکە بەش بکە.

لەبەرئەوەی چەندە زیاتر بدەی زیاتر وەردەگریبەوە، هەرچەندە زیاتر لەم ئەزموون و رێوشوێنانە سوودوەربگری چ بەنسبەتی خۆتان یان کەسانی دیکە زیاتر سوود وەردەگرنەوە ئەنجامیش بەدەستەوە دێت.

لەوەش ئاگاداربە، کە ئەم گرووپە، تۆ بەرەو حەزو خواستەك هاندەدات، لەوانەیە کارەکان لەسەر هێڵێکی سادە خۆیان دیاریکەن و لەوانەشە بزانی پێویستە چی بکەی، چی نەکەی ئەمە یاسای ژیانە. هێزی ئاسایی ژیان، بەردێکە کە رووی لە خوارەوەیە، هەموومان لە پشووەکان سوودوەردەگرین، بۆ هەموومان ئەو کاتانە دێنە پێشەوە

تاکو ئەوەی دەمانەوێت سوودی لێوەربگرین، گەر لە دەورووبەرمان ئەو کەسانە کۆبکەینەوە کە سەرکەوتوون، بەرەوپێشەوە چووبن، باش و بەرەو ئامانج بن، ئەوانە بن کە دەمانپارێزن، ئەم کارە ئێمەیە کاروتێکۆشان و گەشەکردنی زیاتر هاندەدات، هاوکاری ئامرازی هێزمەندانە، تێبکۆشە، کەسانێك لەدەوری خۆت کۆبکەینەوە کە هاوکاری کردن لەگەڵیان مرۆڤێکی لە خۆتان باشتر بەدیبهێنێ. دوای ئەوەی لە گروپێکا بەئەندام بوون، تێبکۆشە توانای ڕێبەری لەخۆتدا دروستبکەی ئەم ڕێبەرییە دەتوانێ، مانای بەڕێوەبردنی پێنج سەد کۆمپانیا بدات. یان مامۆستایەکی شایستە بە، دەشتوانی مانای پێشەنگایەتی لە کاروباری بازرگانی بدات، یاخود بەمانای ئەوەی کە باوکێکی شایستە بن، ڕابەرانی ڕاستەقینە، دەزانی کە گۆڕانە بچوکەکان وردەوردە، دەبنە ئەنجامی گەورە، دەزانی هەرچی دەیڵێیت و ئەنجامی دەدەی کاریگەری گەورەی لە بەهێزکردنی ڕۆحیەتی کەسانی تر دەبێت.

لە ژیانی خۆشمان ئەم بابەتە ڕوویداوە، لە قوتابخانەکەمان، مامۆستایەك هەبوو، هونەری قسەکردنی پێدەگوتینەوە، ڕۆژێك داوای لێکردم کە دوای تەواوبوونی وانەکە لە پۆل بمێنمەوە، بیرم کردەوە کە بێگومان هەڵەیەکی لە من بینیوە؛ دەیەوێت پێمبڵێتەوە، یاخود سزام بدات، کاتێك هەموو ڕۆیشتن و بە منی گوت: "بەڕێز ڕابێنز، تۆ لە وتاردان خاوەنی توانایەکی زۆرتریت، دەمەوێت داوات لێبکەم لە هەفتەی داهاتوو لەو پێشبڕکێیەدا بەشداربیت کە لە سەروتاردان لە نێوان قوتابیانی ئەم قوتابخانەیە ئەنجام دەدرێت" تا ئەو کاتە پێموانەبوو لە بواری وتارداندا خاوەنی توانایەکی تایبەتی بم، بەڵام ئەو هێندە بە پڕو سەنگینی و بڕوایی قسەکەی پێم گوت، کە

قسەکەی ئەو ژیانی منی گۆڕی. وای کرد کارەکەم دەربارەی هونەری پەیوەندییەکان هەڵبژێرم ئەو کارێکی بچووکی کرد، بەڵام بۆ هەمووکات ژیانی منی گۆڕی. ئەمەیە پێویستی ڕێبەری کە بە پێی پێویست توانا و چاوی دەروونیمان هەبێ، تا بتوانین ئەنجامی کارەکانی خۆمان چ گەورەبن، یان بچووك لەپێشترەوە ببینین، شارەزاییەکانی پەیوەندی کە لەم پەرتووکەدا باسکراون چاکترینەکانتان پێدەبڕێت، دەبێ لەناو خەڵکدا نموونەی کەسانی سەرکەوتوو زۆر زیاتر لەمانەی ئێستە هەن زیاتر بن، دەبێت پێشەنگی زیاترت بەرەو خۆشبەختی هەبێ، شانازی دەکەم کە لە ژیانی خۆمدا، مامۆستایان، هاندەران و کەسانی تێکەیشتوو گەورە هەبوون، کەناکرێت بۆ ڕێنماییە بەهاکانیان نرخێك تەسەور بکەین، ئامانجی ژیانم ئەوەیە کەبتوانم ئەو قەرزە بدەمەوە کە ئەو گەورانە بە منیان داوە، هیوادارم نووسینی ئەم پەرتووکەو ئەو چالاکییانەی لەو بوارەدا بە ئەنجامی دەگەیەنم لەم ڕێگەیەوە هاوکارێك بێت.

یەکەمین کەسی ژاناو شایستەی ناو ژیانی من ناوی "جیم ڕان" بوو، ئەوبوو فێریکردم کە خۆشبەختی بەرهەمی ئەو شتانە نییە کەهەمانن، بەڵکو دەرچووە لە شێوە ژیانی ئێمە. ئەو هات نمونەیەکی لە بۆیاغچییە گەڕۆکەکان بۆ من هێنایەوە، پێویستە بە بیریان بهێننەوە کەئەو کەسانە، کارێکی گەورە ئەنجامدەدەن، کاتێك فیتە لێدەدەن، پێڵاوەکانمان بە بریقە دەخەن، بەهاوکەسایەتی و ڕووی ئێمە بەرزدەکەنەوە، جیم دەیگوت، هەرکاتێك ویستت بەخشیشێکیان پێ بدەیت بەڵام دڵ بوویت کە ١/٤ی دۆلاریان بدەیتێ یان نیو دۆلار، هەمیشە ژمارەی بەرز تر هەڵبژێرە ئەگەر پارەیەکی زۆرتریان بدەیتێ، پاشان کە تەماشای ڕەونەقی پێڵاوەکانی خۆت

کرد لە خاوێن بوونەوەکەیان دڵخۆش دەبی، لەوەش کە دەست تەنگ بوویت و کەمت پێداوە دڵت تەنگ دەبێت، بەڵام ئەگەر زیاتری بدەیتێ زیاتر هەست بەکەسایەتی بەرزی خۆت دەکەیت.

بەرای من واچاکترە ئەمە لە ژیانتدا بە بنەڕەت بگرە، کە هەرکاتێك کەسێك بۆ کۆکردنەوەی یارمەتی بەلای ئێمەدا هات پارەیەکی بدەیتێ.

هەمیشە لە منداڵانی فرۆشیاری گەڕۆك شتێك بکڕین، باشترە بەبێ ئەوەی کارێکمان هەبێ ئاوڕ لە کۆنە هاوڕێیانمان بدەینەوەو لێیان بپرسین‌ەوە، یان تەلەفۆنێکیان بۆ بکەین، بڵێن مەبەستمان نەبوو نارەحەتیان بکەین، تەنها و بستوومانە لە تەندروستیان بپرسین، باشە کە ئەو کەسانەی خزمەتێکی بچوکمان پێ،دەکەن بە نووسراو سوپاسگوزاریان بۆ دەربڕین.

باشە کە کاتمان لە ژێر دەستی کەسانی دیکە دابنێین، هەوڵبدەین ژیانی ئەوان دەوڵەمەند تر بکەین چونکە هەموومان کاتمان هەیە.

بابەتەکە لێرەیە کە چۆن سوود لە کاتەکە وەربگرین، ئەم چۆنایەتییە کە چۆنایەتی ژیانی مرۆڤ دیاری دەکات، ئایا هەموو کاتێك وەکو پێشەنگێکی دیاریکراو هەڵسووکەوت دەکەین. یاخود بەردەوام هەوڵدەدەین ژیانمان تایبەتی و بێ وێنەبێت. لەوانەیە ئەو شتانە وردو بچووك بهێنە بەرچاو، بەڵام کاریگەری ئەم شتە بچووکانە، لە شێوەی هەست و تێگەیشتنمان بۆ کەسایەتی خۆمان کە هەمانە زۆر بەهێزە. ئەم

شتانە، بۆچوونمان دەربارەی ئەوەی کە لە ڕاستییدا ئێمە چ کەسێکین دەگۆڕێت. دواجار ڕۆحیەت و ژیانمان دەخەنە ژێر کارتێکردنی خۆیان.

کیمیازانێ، کە لەدڵی خۆیەوە، پێکهێنەری بەزەیی، ڕێز، حەز، سەرنج، داخ، حەپەسان، بەخشش دەردەهێنێ، ئەوانە دەگەیەنێتە یەکترو، ئاوێتەیەکی گەردیلەیی دروستدەکات، کە ناوی عەشقە.

(جوبران خەلیل جوبران- Khalil Gibran)

دواین ڕاسپاردەم بۆ تۆ ئەوەیە کە ئەم زانیارییانەی لەم پەرتووکەدا فێریان دەبی، لەبەر دوو هۆ بۆ کەسانی دیکەی، باس بکە، یەکەم لەبەرئەوەی جارێکی تر بابەتەکە دەبیستەوە و ئەوەی بۆ تۆ بە بەهاو گرنگە، بە بیر خۆتی دەهێنیەوە، دووەم خاڵێکی سەیرو هەروەها بۆ شیکردنەوە نەشیاوە، ئەویش ئەو دەوڵەمەندی و ژیان وکامەرانییەی لە یارمەتی کەسانی دیکە بەرهەمدێت، تا ئەوەی لە ژیانی خۆیاندا گۆڕانی ڕاستەقینەو بەهێز دروست بکەن.

دواین پەیامی ئەم پەرتووکە ئەوەیە، کردەنی بە بەرپرسیاریەتی بە ئەستۆوەبگرەو دەست بەکار بکە، هەر لەبیری خۆتدا مەبە، هاوکاری کەسانی دیکەش بکە، ئەنجامی ئەم کارانە لە سنووری گریمانەو بۆچوون دەردەچێت. لەدنیادا زۆربەی خەڵکی هەر قسەدەکەن، زۆرن ئەوانەی دەزانن ڕاست چییەو چەوت چییە؟ سەرباری ئەوەش بە ئەنجامی دڵخوازیان ناگەن، تەنها گووتنەکان و گوتنەوەیان تەواو نییە، پێویستە قسەکان بکەینە کردەوە. هێزی بێ سنوور، واتا هەر هەنگاوێك کە پێویستە

بیهاوێژین، تا خۆشبەخت بین، کەسێکی گەورەی سەردەمی ئێمە ڕستەیەکی گووتووە، کە شایەنی ئەوەیە بیکەینە سەرمەشقی ژیانمان. ئەو دەڵێت: "بەو ڕادەیەی چاوەڕوانیم لەخۆم هەیە، کەس هێندەی لە من چاوەڕوان نییە".

لە ڕۆژگاری دێرینداا، دوو وتاربێژی ناسراو هەبوون یەکیان (سیسێرۆ- Cicero) ئەوەی تریان (دەموستێنس ـ Demosthenes) کاتێك سیسیرۆ وتاری دەدا هەموویان دەیانگوت: "سەیرە چەندە قسەی گەورەدەکات" بەڵام کاتێك کە دەموستن لە وتاردا داندرا بوو و قسەکانی تەواودەکرد خەڵك دەڕژانە ڕێپێوان و خۆپێشاندانیان دەکرد. ئەوەیە جیاوازی لە نێوان قسەی چاك و ڕازیکەر، هیوادارم قسەکانم جۆری دووەمیان بن. کە ئەم پەرتووکە بخوێنییەوە و بیر لەخۆت بکەیتەوە: "بەە، بەە، چ کێبێکە، چ ڕێوشوێنێکی کەڵکبەخش" لێ هیچ یەك لە ڕێنماییەکانی بەکارنەبەیت، ئەوە هەردووکمان، من و تۆ کاتی خۆمان بە فیڕۆ داوە لێ هەر ئێستە دەسبەکاربیت، جارێکی دیکە بە پەرتووکەکەدا بچیبەوە، کات و ناوەخت وەکو ڕێنماییکەرێك چاوی لێبکەیت و بۆی بگەڕێیتەوە، چاو لە شێوازەکانی کارکردنی بکەیت، کار لەسەر جەستەو ڕۆحیەت بکەیت، تا هەر گۆڕانێکی دەتەوێت بەدیبهێنی ئەو کاتە بە جۆرێك ژیان بەرێدەکەی کە گەورەترین ئارەزووەکانی ڕابردووت لەمڕۆدا زۆر بچووك دەنوێنن.

کاتێك خوودی خۆم دەستم بە ئەنجامدانی ئەم بنچینانەکرد، تووشی هەمان حاڵەت بووم داوات لێدەکەم ژیانت هاوشێوەی شاکارێکی بێوێنە دەربهێنن. تێکەڵی ئەو گروپ و کەسانەن بن، کە بەوپەڕی بڕیارەوە کار ئەنجام دەدەن. ئەوانە نموونەی

بالآن بۆ مرۆڤایەتی. ئەو کەسانە بن، پێشەنگی گەورەن، کە کەسانی تری جیهان مەندەهۆش دەکەن. لەگەڵ ئەو ژمارە کەسانە بە کە ناڵێن بڕیا وامکردبا، بەڵکو وادەکەین، کەسانێك کە بیر لە ئامانج و ئەنجامدەکەنەوە ژیانیان بە وردی هەڵدەسەنگێنە، بەو لایەیدا دەبەن کە ئارەزووی دەکەن.

پێشەنگی ژیانی من سەربوردەی حاڵی کەسانێك بوو، کە تواناکانی خۆیان بەکاردەهێنا تا بەسەرکەوتنی نوێ چ بۆ خۆیان یان چ بۆ کەسانی دیکە بگەن. لەوانەشە ڕۆژێك بێت ژیانی تۆش بۆ خۆم بکەمە سەرمەشق. بۆ کەسانی دیکەی باس بکەم، ئەگەر ئەم پەرتووکە کارێك بکات تۆ بەم ڕێگەیە داو بەم ئاڕاستەیەدا بچیت، خۆم بەختەوەر دەزانم. هەروەها، لەوەی کە کاتی خۆتی تەرخانکرد بۆ خوێندنەوەی ئەم پەرتووکە و هەوڵت دا فێربی و گەشەبکەی و ژیانی خۆت چاکتربکەی، مۆڵەتت پێدام کە هەندێك لەو بنچینانە باسبکەم کە لە ژیانمدا هۆی سەرکەوتنی من بوون،

سوپاست دەکەم و هیوادارم هەوڵەکانت لە پێناوی گەیشتن بە خۆشبەختی بە ئەنجام بگات و هەرگیز کۆتایی نەبێت. ئارەزووم ئەوەیە نەك هەر هەوڵەکانت بۆ ئامانجە بەرزەکان تەرخان بکەی بەڵکو بە ئارەزووەکان بگەی و ئەوسا ئامانجی گەورەتریش لە بیربگری تا نەك هەر خەیاڵەکان ببنە ڕاستی، لە بەهرەو سامانی سەرزەوی چێژوەربگری، بەڵکو بیکەیە ژینگەیەکی باشتر بۆ ژیانی مرۆڤ. نەك تەنها لە ژیانتدا لە ئاستی بەرزدا سوودمەندبی، بەڵکو کەسانی دیکەشت خۆش بوێت و بەرامبەریان بەخشندەبی.

ئەم پەرتووکە بە نزایەکی ئیرلەندی کۆتایی پێدێنم (خوا هەمیشە ڕێگەیەکانت لە بەردەم بکاتەوە "با"یەکان پشتیوانتان بن، ڕۆژ ڕووخسارت گەرم بکاتەوەو "باران" بە نەرمی بە سەر کشتوکاڵتدا دابکات)، تاکو جارێکی دیکە بە خزمەتت دەگەمەوە، خواوەند تۆ بە توانا و ڕەحمەتی خۆی بپارێزێت، خوای ئاگادارو چاو لە حەق....

فەرهەنگۆك

- ب -

بوز: گونجاو، پێك كردن

بژار: گیای خراپ، پاككردنەوە، دەست بژێركردن.

بێنڤەدان: پشوودان، حەسانەوە.

بیركۆڵ: گێل، بێ هۆش، بێ ئاوەز.

بەڕەبەنی: بە تەنها، سەڵت.

بەرۆڤاژی: بە پێچەوانەوە.

- پ -

پەڕیو: لێدەرچوو، وەك خۆنەماو (ڕەنگپەڕیو) ترساو، شلەژاو

پێڕۆ: بە پێ چوو، بە پێ ڕۆ، وزەی پێ چوون

پڵتۆك: كلۆر، زڕاوی وشك

پوك: هەڵمساو

پیتەپێدان: گرنگی پێدان، كارپێ نەكردن

پێپیژە: نەردەوانە، پلیكانە، دەرەجك

پنچ: ڕەگە، كۆمەڵە ڕەگەیەكی چڕوپڕ

پێل: شەپۆڵ، تەوژم

پەنگ: لێواولێو، مەنداو

- ت -

تەرز: شێواز

تەی: دەچوو، بەردەوام دەچوو، ڕێ بڕین

تل دەخواتەوە: دێت و دەچێت، بارەو باوەر دەكات، هەڵسوڕ ووەرسوڕ دەكات

تۆسن: ڕەزاگران، دەم و لێوتێكنراو، مۆن و مرچ

تێدابەستەیە: دە باراندا هەیە، تێداهەیە، لایەقە، شایەنە

- ج -

جینگڵ: جوولانەوەی بە ئازار، بارەو بارکردنی وە ئازار

جڵەو: "كۆنترۆڵ" ڕكێف، هەوسار، لەغاو

- خ -

خلۆر: بەربوونەوە بەرەو خوار، دەرچوون بەرەو ژێر، لە دەست دەرچوون

- د -

دارکاژ: سنەوبەر

داماو: غەماوی، دۆش، بێ ڕەوش

درێشوکە: چزوی زەردەواڵە، سەری کلکی دووپشك

دەلوێ: دەگونجێ

دەلیڤە: کەلێن، هەل، هەڵکەوتە، فرسەت، بوار

- ڕ -

ڕاسێن: چوون، چوونی بەلەز، چوون بە گورجی، ڕاسان

ڕادەدات: دەبات، ڕادەماڵێت، بە جوڵە دەخات

ڕادا: برد، هەڵداشت، خزاند، کێشکرد

- س -

سەربۆر: ئەزموون، تاقیکردنەوە

سەراسەر: سەرچیغ

سەرڕێژە: هێرشی بەربلاو، بە جارێك ڕامالێ هێنان

- ش -

شرۆڤە: ڕاڤە، شیکردنەوە، لێکدانەوە

شەپرێو: شل و پل، بەملاو ئەولادا چوون، بێ سەروبەر

شیرازە: شقڵ، شێوە، ڕێکخستن، پێکبوون

شڕوشیتاڵ: دڕاو، شیتاڵ شیتاڵ، کون کون بوو، ونجڕونجڕ، پرت پرت

شەن و کەو: لێکجیاکردنەوە، چاك و خراپ لێکجیاوازکردنەوە

شەتەك: پێوەلکاو، پێوەنوساو، پێوەچەسپاو، پێوە خراوێکی توند

شەکەت: ماندو

شەنگست: بناغە، بنچینە، نەگۆڕ

- ف -

فراژاو: بەرزبووەوە، باڵاکردو، گەورەبوو، خۆگرتوو

فرچك: خوو

فراژوتر: پێگەیشتووتر

- ق -

قرنجاوتر: وێکهاتووتر، تێکچڕژاوتر، زەحمەتتر

قەدبڕ: ڕێگەی نزیك، بێ پێچ و پەنا، ڕێك بڕ

قەوان: دەزگای دەنگ (لە شوێنی CD ئێستە)

- ك -

کەلکەڵە: گەلاڵەبوونی بیرێك، هزری شتێك، پرۆژەیەك لە مێشکدا

کەنەفت: ماندو، هیلاك، تواناپروکاو

کەسەر: داخ و خەفەت، ئازارهێن

کەوشەنێك: سنورێك

- گ -

گێژی مل: گەردن لە دواوە، پشتەمل، پاتك

گینگڵ: بارەوبار

- ل -

لێژ: سەرەو خوار، شۆڕ بوونەوە

لەهەمبەر: لەبەرامبەر

لێکهەڵاواردن: لێکجیاکردنەوە، جیاکردنەوەی دوو جۆر

لواو: گونجاو، شیاو

- م -

مت: کپ، خامۆش، بێ هەست

- ن -

نۆرە: سەرە، بە دوایەکدا

نەبان: نەچوونەوەسەر، نەناسین، بەهی خۆنەزانین

نەنگی: لەکە، عەیبە

- هـ -

هەدەر: بەلاش، بەفیڕۆ، خەسار

هەڵهێنجراو: وەرگیراو لە زۆر، لێجیاکراوە

هەڵبەستراو: لێ ڕاکێشراو، لێهێنراو

هەڵخزاو: کرابوونەوە، درێژبووبوون

هوروژمیان: هێرشیان، ڕامالّیان

هەڵدەزنین: وێهەڵدەڕوسکێن، پێ هەڵدەگەڕێن

- و -

وێکنان: نووقاندن ، گرتن، نووساندن، قەپاتکردن

وەرسوڕین: وەرچەرخین، بادانەوە، ڕووەرگێڕ، چوونە سەر بارێکی دیکە

وێوەتر: لەولاتر، پتر، هێشتا زیاتر

وێروەوێر: ئێرەو ئەوێ، ئەملاوئەولا

بۆدابەزاندنی جۆرەها کتێب:سەردانی: (مُنْتَدى إِقْرَأ الثَقافِى)

لتحميل أنواع الكتب راجع: (مُنْتَدى إِقْرَأ الثَقافِى)

بۆ داونلۆدکردنی کتێبی جۆراوجۆر سەردانی: (منتدى اقرأ الثقافى)

www. iqra.ahlamontada.com

منتدى إقراء الثقافي

www.iqra.ahlamontada.com

للكتب (كوردى , عربي , فارسي)

تۆش وەکو هەر کەسێکی تر، دەتوانی بەرەو خۆشبەختی بچیت.

دەتوانی بەسەرجەم خواست و ئارەزووەکانی ژیانت بگەیت، دەتوانی باوک یان دایکێکی باشتر، دۆستێکی دڵسۆزتر، هاوسەرێکی لێوەشاوەتر، بازرگانێکی سەرکەوتووتر، بەڕێوەبەرێکی شارەزاتر، قارەمانێکی توانادارتر بیت.

دەتوانی زمانێکی پاراوت هەبێ و دەستوبرد لەگەڵ کەسان یەکانگیر بیت.

دەتوانی جەستەیەکی ساغ و ڕێک و گونجاوت هەبێت، دەتوانی بەهاوکاری هەرپێنج کلیلی زێڕین بەسەروەت و خۆشبەختی بگەیت.

دەتوانی ترس، نیگەرانی، خەم وپەژارە، یان هەر جۆرە خوویەکی نەخوازراو لە خۆت دووربخەیتەوە.

دەتوانی بە ورە و بڕیار بیت، هەتا بێ زیان بەسەر جۆخینی ئاگردا دەرباز بیت.

ئەنتۆنی ڕابێنز

RozhHALAT
دەزگای چاپ و بڵاوکردنەوەی
ڕۆژهەڵات